

**Ēdienkarte**

**5-12klasei 4.nedēļa Rudens sezona**  
**Veģetārā ēdienkarte.3.09Eur**

**23.09.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
zu-5	Veģetārā soļanka <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-707/2	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	200/50	22.22	19.30	59.98	502.71
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;10))</i>	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.98</b>	<b>34.04</b>	<b>96.70</b>	<b>806.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.98</b>	<b>34.04</b>	<b>96.70</b>	<b>806.62</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 129.25 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**24.09.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
V-49	Baklažāna-tomātu karbonāde <i>(Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	6.62	7.42	3.17	106.43
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.5% NPKS(*A 07) )</i>	1	100/150	5.44	4.11	27.51	168.81
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>25.71</b>	<b>27.16</b>	<b>111.80</b>	<b>789.33</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.71</b>	<b>27.16</b>	<b>111.80</b>	<b>789.33</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 192.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**25.09.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

**Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu****piegādē un pieejamību tirgū!**

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>						
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29	
K-708/2	Dārzeņu ragū/krējums	1	150	2.30	4.69	12.62	103.43	
V40/1	Kuskuss ar sezonas dāržeņiem (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	150	5.28	9.10	22.45	193.51	
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97	
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.84	4.86	3.91	63.67	
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07) )	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80	
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
				<b>21.50</b>	<b>29.79</b>	<b>118.29</b>	<b>739.85</b>	
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>21.50</b>	<b>29.79</b>	<b>118.29</b>	<b>739.85</b>	
Pievienotais sāls 2.05 grami		Dāržeņi 373 grami						
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 207 grami				
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 148 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

## 26.09.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>	
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>						
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.71	7.13	18.43	147.79	
V-50	Lēcu krēmīgais karijs	1	150	10.31	15.86	21.31	271.86	
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86	
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31	
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11	
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.60	2.54	3.70	42.20	
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
				<b>27.12</b>	<b>34.24</b>	<b>118.82</b>	<b>900.53</b>	
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>27.12</b>	<b>34.24</b>	<b>118.82</b>	<b>900.53</b>	
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dāržeņi 270.5 grami						
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 136 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

## 27.09.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>	
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>						
K-317	Veģ.šķelto zirņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250	7.71	6.48	24.91	190.85	
V-16/1	Kartupeļu un siera sacepums ar krējumu (Olas, NPKS (*A 03) , Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) , Rīvmaize (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Krējums skābs 20%(*A	1	250/30	17.38	21.56	35.01	408.47	
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94	
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95	
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
				<b>28.44</b>	<b>33.43</b>	<b>83.64</b>	<b>754.39</b>	

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>28.44</b>	<b>33.43</b>	<b>83.64</b>	<b>754.39</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 112.2 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 44 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 270 grami	Siers, biezpiens 30 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>26.15</b>	<b>31.73</b>	<b>105.85</b>	<b>798.14</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>130.75</b>	<b>158.66</b>	<b>529.25</b>	<b>3990.72</b>
Pievienotais sāls 8.35 grami	Dārzeni 1077.45 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 656 grami				
Augļi un ogas 70 grami	Kartupeļi 616.5 grami	Siers, biezpiens 100 grami				

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!