

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-6.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*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
				31.64	29.37	119.36	847.34
KOPĀ: 100%				31.64	29.37	119.36	847.34
Pievienotais sāls 1.75 grami Dārzeņi 145.25 grami Pievienotais cukurs 0.7 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 216.25 grami Augļi un ogas 1.5 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.37	28.43	133.69	905.36
KOPĀ: 100%				27.37	28.43	133.69	905.36
Pievienotais sāls 1.8 grami Dārzeņi 151.5 grami Pievienotais cukurs 2.2 grami Gaļa, zivs 73 grami Piena produkti 40 grami Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 63 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							

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

K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-430	Cūkgaļas stroganovs	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
	(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
	(Pērļu grūbas (*A 01))						
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				29.17	34.59	110.35	867.99
KOPĀ: 100%				29.17	34.59	110.35	867.99
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 183 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilngraudu (A*01))	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.85	26.02	110.63	785.86
KOPĀ: 100%				25.85	26.02	110.63	785.86
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeni 97.85 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 137.5 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ (Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	60	10.63	7.82	5.32	138.75
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	2.95	8.29	4.94	108.83
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00

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

K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.42	33.65	98.69	838.38
KOPĀ: 100%				31.42	33.65	98.69	838.38
Pievienotais sāls 1.75 grami Dārzeni 91 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 245 grami							
Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 275 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<u>VIDĒJI:</u>				29.09	30.41	114.54	848.99
<u>KOPĀ:</u>				145.45	152.06	572.72	4244.93
Pievienotais sāls 8.31 grami Dārzeni 668.6 grami							
Pievienotais cukurs 17.7 grami Gaļa, zivs 293 grami Piena produkti 874.75 grami							
Augļi un ogas 326.5 grami Kartupeļi 433 grami Siers, biezpiens 0 grami							