

Ēdienkarte**5-9 klasei 4.nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

| <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> |
|---|---|----------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| zu-5 | Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10 | 2.62 | 7.07 | 14.75 | 133.72 |
| K-411/1 | Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i> | 1 | 250 | 16.28 | 16.59 | 59.69 | 453.15 |
| K-123/1 | Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu | 1 | 50 | 0.48 | 2.55 | 2.53 | 35.12 |
| K-940 | Sīrupa dzēriens | 1 | 200 | 0.00 | 0.00 | 16.50 | 66.00 |
| K-928 | Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-1 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| | | | | 27.15 | 30.48 | 117.17 | 852.39 |
| KOPĀ: 100% | | | | 27.15 | 30.48 | 117.17 | 852.39 |
| Pievienotais sāls 1.9 grami | | Dārzeņi 138.75 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami | | Gaļa, zivs 40 grami | | Piena produkti 210 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 62.5 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> | | | | | | | |

OTRDIENA

| <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> |
|---|---|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-407 | Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1 | 70 | 12.92 | 12.05 | 12.59 | 211.73 |
| K-703/2 | Griķi, vārīti | 1 | 170 | 10.40 | 2.40 | 57.60 | 274.40 |
| 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-810 | Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS)</i> | 1 | 100/150 | 5.71 | 3.36 | 27.17 | 161.76 |
| K-1/2 | Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 15 | 0.88 | 0.14 | 7.35 | 34.20 |
| K-2112 | Skolas auglis | 1 | 100 | 0.34 | 0.60 | 11.40 | 53.70 |
| | | | | 31.65 | 25.19 | 121.22 | 821.64 |
| KOPĀ: 100% | | | | 31.65 | 25.19 | 121.22 | 821.64 |
| Pievienotais sāls 0.85 grami | | Dārzeņi 48.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 10 grami | | Gaļa, zivs 63 grami | | Piena produkti 165 grami | | | |
| Augļi un ogas 140 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> | | | | | | | |

TREŠDIENA

| <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> |
|-----------------------|--|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |

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

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---------------------|--------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| K-331/1 | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01)) | 1 | 250/16 | 9.45 | 9.51 | 24.39 | 223.91 |
| | Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 270/30 | 5.63 | 13.82 | 24.98 | 247.56 |
| K-132 | Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu | 1 | 100 | 0.65 | 5.04 | 3.98 | 63.79 |
| 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 |
| | | | | 23.50 | 32.64 | 93.55 | 765.66 |
| KOPĀ: 100% | | | | 23.50 | 32.64 | 93.55 | 765.66 |
| Pievienotais sāls 1.9 grami | | Dārzeņi 277.3 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1 grami | | Gaļa, zivs 35 grami | | Piena produkti 230 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 175 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

CETURTDIENA

| <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> |
|----------------------------------|---|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-313 | Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 250/10 | 4.42 | 8.35 | 18.43 | 165.61 |
| K-455 | Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)) | 1 | 100 | 9.15 | 14.38 | 3.88 | 181.90 |
| K-702/2 | Rīsi, vārīti | 1 | 170 | 5.76 | 3.06 | 62.48 | 304.98 |
| K-102/2 | Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | 1 | 80 | 0.79 | 3.55 | 3.32 | 48.40 |
| 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 |
| 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 |
| | | | | 28.32 | 34.22 | 123.51 | 920.64 |
| KOPĀ: 100% | | | | 28.32 | 34.22 | 123.51 | 920.64 |
| Pievienotais sāls 1.25 grami | | Dārzeņi 192.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 4.8 grami | | Gaļa, zivs 60 grami | | Piena produkti 220 grami | | | |
| Augļi un ogas 110 grami | | Kartupeļi 33 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

PIEKTDIENA

| <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> |
|-----------------------|--|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-317 | Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS) | 1 | 250 | 11.16 | 9.26 | 22.04 | 217.75 |
| K-431 | "Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01)) | 1 | 70 | 11.65 | 13.31 | 6.88 | 194.86 |
| K-701 | Kartupeļi, vārīti | 1 | 200 | 4.10 | 0.21 | 30.34 | 143.91 |
| 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-120/1 | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu | 1 | 100 | 1.43 | 5.09 | 9.57 | 89.83 |
| 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 |
| K-2112 | Skolas auglis | 1 | 100 | 0.34 | 0.60 | 11.40 | 53.70 |
| | | | | 31.76 | 30.88 | 115.54 | 875.42 |

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

| | | | | | | |
|---|------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| KOPĀ: | 100% | | 31.76 | 30.88 | 115.54 | 875.42 |
| Pievienotais sāls 1.7 grami | Dārzeni 122.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 78.5 grami | Piena produkti 40 grami | | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 255 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | 28.48 | 30.68 | 114.2 | 847.15 |
| KOPĀ: | | | 142.38 | 153.41 | 570.99 | 4235.75 |
| Pievienotais sāls 7.6 grami | Dārzeni 779.55 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 18.3 grami | Gaļa, zivs 276.5 grami | Piena produkti 865 grami | | | | |
| Augļi un ogas 350 grami | Kartupeļi 525.5 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |

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