

**Ēdienkarte**

10-12.klasei 4.nedēļa Rudens sezona

**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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</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
				<b>27.15</b>	<b>30.48</b>	<b>117.17</b>	<b>852.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.15</b>	<b>30.48</b>	<b>117.17</b>	<b>852.39</b>
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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-551/1	Krējuma mērce/ <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70	1.21	6.77	4.80	84.94
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>32.61</b>	<b>27.24</b>	<b>124.06</b>	<b>852.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.61</b>	<b>27.24</b>	<b>124.06</b>	<b>852.93</b>
Pievienotais sāls 0.975 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 171 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							

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

Zu-15	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm. (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )	1	350/25	11.43	12.38	31.56	286.75
	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-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>25.48</b>	<b>35.51</b>	<b>100.72</b>	<b>828.50</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.48</b>	<b>35.51</b>	<b>100.72</b>	<b>828.50</b>
Pievienotais sāls 2.8 grami		Dārzeņi 288.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 170 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>22.38</b>	<b>29.92</b>	<b>112.61</b>	<b>813.24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.38</b>	<b>29.92</b>	<b>112.61</b>	<b>813.24</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 192.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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
				<b>31.42</b>	<b>30.28</b>	<b>104.14</b>	<b>821.72</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>31.42</b>	<b>30.28</b>	<b>104.14</b>	<b>821.72</b>
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 0 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>27.81</b>	<b>30.69</b>	<b>111.74</b>	<b>833.76</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>139.04</b>	<b>153.43</b>	<b>558.70</b>	<b>4168.78</b>
Pievienotais sāls 8.625 grami	Dārzeni 790.75 grami					
Pievienotais cukurs 18.3 grami	Gaļa, zivs 281.5 grami	Piena produkti 671 grami				
Augļi un ogas 250 grami	Kartupeļi 520.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				