

Ēdienkarte**2.nedēļa 10-12.klasei kompl.pusd./Ziemas 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> |
|---|--|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-354 | Zemnieku zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10 | 5.22 | 8.02 | 16.25 | 160.46 |
| K-408/2 | Cūkgaļas plovš/ | 1 | 300 | 17.11 | 19.11 | 83.55 | 580.16 |
| K-160/1 | Dāzeņu salāti ar ķiploku | 1 | 80 | 1.36 | 4.08 | 5.76 | 60.96 |
| K-979 | Ūdens ar apelsīnu | 1 | 200 | 0.09 | 0.02 | 0.81 | 3.78 |
| 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 |
| | | | | 31.55 | 35.50 | 130.07 | 969.76 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 2.3 grami | | Dārzeņi 148.1 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami | | Gaļa, zivs 65 grami | | Piena produkti 210 grami | | | |
| Augļi un ogas 14 grami | | Kartupeļi 80 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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-413/1 | Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i> | 1 | 100 | 9.72 | 12.55 | 4.73 | 171.43 |
| P-703 | Griķi, vārīti | 1 | 200 | 10.92 | 2.52 | 60.48 | 288.12 |
| K-118/2 | Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un | 1 | 80 | 1.38 | 3.50 | 1.94 | 44.79 |
| K-833 | Vaniļas krēms <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i> | 1 | 50 | 1.00 | 14.00 | 6.29 | 155.15 |
| K-869/1 | Dzērveņu sīrupa ķīselis | 1 | 100 | 0.02 | 0.00 | 10.74 | 43.07 |
| K-1/1 | Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 45 | 2.65 | 0.41 | 22.05 | 102.60 |
| K-2103/ | Auglis ābols | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | 26.09 | 33.78 | 116.03 | 853.16 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 1.1 grami | | Dārzeņi 98.25 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5.25 grami | | Gaļa, zivs 50 grami | | Piena produkti 46 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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% | | | | | | | |
| K-341 | Maltās gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10 | 10.41 | 12.44 | 22.73 | 248.48 |

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

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-----------------------|-----|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| K-730/2 | Ziemas dārzenu ragū/ K-557/1 Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 270 | 5.86 | 8.22 | 31.21 | 223.77 |
| K-144/1 | Marinēts gurķis | 1 | 50 | 0.25 | 0.00 | 1.50 | 7.00 |
| K-980 | Ūdens ar citronu | 1 | 200 | 0.09 | 0.01 | 0.30 | 1.65 |
| K-934 | Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS) | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-1/1 | Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1 | 40 | 2.36 | 0.36 | 19.60 | 91.20 |
| K-2100/1 | Auglis banāns | 1 | 100 | 1.50 | 0.10 | 21.00 | 90.90 |
| | | | | 27.31 | 31.13 | 106.30 | 820.20 |
| KOPĀ: 100% | | | | 27.31 | 31.13 | 106.30 | 820.20 |
| Pievienotais sāls 1.8 grami | | Dārzeni 277.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0 grami | | Gaļa, zivs 37.5 grami | | Piena produkti 240 grami | | | |
| Augļi un ogas 110 grami | | Kartupeļi 265 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-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-434 | Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)) | 1 | 100 | 9.27 | 17.39 | 4.29 | 211.36 |
| K-735/2 | Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01)) | 1 | 170 | 5.04 | 1.58 | 49.68 | 233.14 |
| K-117/1 | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/ | 1 | 50 | 0.65 | 2.59 | 3.04 | 38.68 |
| 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-2103/ | Auglis ābols | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | 21.78 | 29.99 | 117.28 | 829.33 |
| KOPĀ: 100% | | | | 21.78 | 29.99 | 117.28 | 829.33 |
| Pievienotais sāls 1.9 grami | | Dārzeni 150 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami | | Gaļa, zivs 60 grami | | Piena produkti 20 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Kartupeļi 63 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% | | | | | | | |
| zu-5 | Veģetārā soļanka (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 250/10 | 2.62 | 7.07 | 14.75 | 133.72 |
| K-427 | Cepti-marinēti vistas šķiņķi | 1 | 80 | 18.46 | 14.67 | 1.14 | 210.35 |
| P-701 | Kartupeļi, vārīti | 1 | 250 | 5.10 | 0.26 | 37.74 | 179.01 |
| K-552/1 | Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)) | 1 | 70 | 1.65 | 3.06 | 5.58 | 56.45 |
| K-141/2 | Sarkano kāpostu-burkānu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 80 | 1.13 | 3.22 | 5.61 | 54.47 |
| K-979 | Ūdens ar apelsīnu | 1 | 200 | 0.09 | 0.02 | 0.81 | 3.78 |
| K-928 | Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS) | 1 | 150 | 4.50 | 3.00 | 6.75 | 72.00 |
| K-1 | Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| K-2103/ | Auglis ābols | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |

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

| | | | | | | |
|---|------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | 35.72 | 32.37 | 96.88 | 826.18 |
| KOPĀ: | 100% | | 35.72 | 32.37 | 96.88 | 826.18 |
| Pievienotais sāls 1.99 grami | Dārzeni 103.75 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 2 grami | Gaļa, zivs 110 grami | Piena produkti 211 grami | | | | |
| Augļi un ogas 116 grami | Kartupeļi 317.5 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | 28.49 | 32.55 | 113.31 | 859.73 |
| KOPĀ: | | | 142.45 | 162.77 | 566.56 | 4298.63 |
| Pievienotais sāls 9.09 grami | Dārzeni 777.6 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 10.25 grami | Gaļa, zivs 322.5 grami | Piena produkti 727 grami | | | | |
| Augļi un ogas 440 grami | Kartupeļi 725.5 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |

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