

Ēdienkarte

**1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema,Bez
piena produktiem,olām (44)**

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-301	Dārzeņu zupa	1	250	2.62	4.12	16.60	117.26
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dāržeņiem <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	110	11.56	16.38	5.64	216.62
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
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
				25.93	26.50	93.22	705.78
KOPĀ: 100%				25.93	26.50	93.22	705.78
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema,Bez
piena produktiem,olām (44)**

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-313	Borščs ar kartupeļiem <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	250	4.36	6.36	19.74	152.93
K-407	Vistas gaļas kotlete b/olas <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.28	11.47	12.55	203.87
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-551	Spec.piena mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	50	0.45	2.31	4.47	40.67
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.54	28.09	118.12	831.38
KOPĀ: 100%				25.54	28.09	118.12	831.38
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema,Bez
piena produktiem,olām (44)**

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-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu <i>(Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)</i>	1	250	10.88	7.26	21.72	197.35
K-483/1	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu/	1	330	18.72	20.01	33.78	391.30
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				32.22	27.63	81.59	706.89
KOPĀ: 100%				32.22	27.63	81.59	706.89
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeņi 265.25 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 92.5 grami			Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 205 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema,Bez
piena produktiem,olām (44)****CETURTDIENA**

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa	1	250	4.92	5.45	14.24	122.44
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.97	26.78	103.16	758.15
KOPĀ: 100%				24.97	26.78	103.16	758.15
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 202.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema,Bez
piena produktiem,olām (44)**

PIEKTDIENA

<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-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	9.77	14.46	4.09	185.90
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	100	1.49	8.58	6.50	105.98
K-842	Rupjmaizes krēms <i>(Rīsu piens, Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	70	0.97	0.78	17.05	79.56
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	30	2.76	1.86	12.60	78.60
				19.54	26.50	97.97	712.22
KOPĀ: 100%				19.54	26.50	97.97	712.22
Pievienotais sāls 0.8 gramu		Dārzeņi 125.2 gramu					
Pievienotais cukurs 3.6 gramu		Gaļa, zivs 50 gramu		Piena produkti 0 gramu			
Augļi un ogas 110 gramu		Kartupeļi 205 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				25.64	27.1	98.81	742.88
KOPĀ:				128.20	135.50	494.06	3714.42
Pievienotais sāls 7.65 gramu		Dārzeņi 902.65 gramu					
Pievienotais cukurs 15.2 gramu		Gaļa, zivs 335.5 gramu		Piena produkti 0 gramu			
Augļi un ogas 345 gramu		Kartupeļi 586.5 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			