

Ēdienkarte**5-9.klase 2.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,07.11.2022**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saīds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.74	15.63	176.79
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				28.94	35.00	103.93	851.84
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 158 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 214 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,08.11.2022

<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 94%							
K-313	Borščs/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.36	18.43	165.61
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.69
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.43	5.09	5.84	71.26
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.03	31.76	122.74	882.33
Brokastis 6%							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ: 100%				26.37	32.36	134.14	936.03
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 202 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

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

Garais pasūtīj. 5-9.klase 2.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Trešdiena, 09.11.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07))</i>	1	250/10	2.60	7.70	11.51	124.65
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11
K-735	Vārīttas pārļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	100	0.91	5.37	8.91	90.27
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				25.06	36.14	90.77	790.24
KOPĀ: 100%				25.06	36.14	90.77	790.24
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 49 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ceturtdiena,10.11.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-200	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.10	5.36	67.83
K-862	Persiku jogurta krēms (Jogurts ar mango NPKS (*A 07) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.27	34.81	91.70	748.64
KOPĀ: 100%				21.27	34.81	91.70	748.64
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 97 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 95 grami			
Augļi un ogas 116 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Piektdiena,11.11.2022

<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 90%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.76
K-707/1	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/30	15.35	11.79	49.51	365.70
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 5-9.klase 2.nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.45	34.53	107.93	852.21
Cits		10%					
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
("Skolas piens" 2% (*A 07))				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:				38.45	38.53	116.93	948.21
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.02	35.37	107.49	854.99
KOPĀ:				140.09	176.84	537.47	4274.96
Pievienotais sāls 6.8 grami		Dārzeņi 692 grami					
Pievienotais cukurs 23.8 grami		Gaļa, zivs 266 grami		Piena produkti 782 grami			
Augļi un ogas 375 grami		Kartupeļi 418 grami		Siers, biezpiens 50 grami			

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 5-9.klase 2.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3