

Ēdienkarte**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena 14.11.2022**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	3.69	5.41	11.05	109.09
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.01	16.93	62.69	467.70
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
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-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				27.65	30.85	109.58	832.95
KOPĀ: 100%				27.65	30.85	109.58	832.95
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 137 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 221 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 15.11.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē	1	80/50	13.10	19.23	20.46	307.89
	<i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</i>						
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-836	Ābolu-ogu ķīselis	1	150	0.21	0.19	16.83	69.78
K-849	Putukrējums	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
	<i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>						
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
				19.70	32.56	91.52	741.32
KOPĀ: 100%				19.70	32.56	91.52	741.32
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 90.6 grami					
Pievienotais cukurs 15.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 139.95 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 16.11.2022

<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>
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu	1	250/10	9.20	7.45	34.63	246.34
	<i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</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 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-403/2	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/sk.krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	16.65	22.78	40.38	430.60
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
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
				34.27	35.13	126.19	961.44
KOPĀ: 100%				34.27	35.13	126.19	961.44
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 282 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 313 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,17.11.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.40	18.18	14.12	271.51
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-552/1	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.65	56.80
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	0.99	5.03	4.24	66.06
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.88	37.42	109.65	898.48
KOPĀ: 100%				28.88	37.42	109.65	898.48
Pievienotais sāls 0.89 grami		Dārzeni 98.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50.35 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,18.11.2022 SVĒTKU DIENA!

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250	4.71	7.03	17.33	150.06
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	10.92	18.35	4.29	226.53
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				24.40	31.93	103.77	799.07

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 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2