

**Ēdienkarte****5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 05.09.2022**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	10.13	18.95	6.41	237.28
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.43	5.09	5.84	71.26
K-910/2	Jogurts dzeramais/ūdens ar citronu <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07) )</i>	1	170	5.54	3.41	28.39	86.71
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>27.59</b>	<b>32.40</b>	<b>120.90</b>	<b>802.89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 124 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 111.4 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 06.09.2022**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.56	8.02	19.45	174.38
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.56	18.38	12.46	267.28
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.34	2.63	3.86	44.67
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>26.80</b>	<b>34.63</b>	<b>96.02</b>	<b>813.17</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 9.15 grami		Gaļa, zivs 66.3 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 07.09.2022**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							

K-304	Biešu zupa ar krējumu ( <i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	250/10	4.66	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs ( <i>Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i> )	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
C-176.	Gurķu salāti ar eļļas mērci	1	100	0.81	5.10	2.85	60.43
K-906	Kefīrs 2.0%/ūdens ar citronu ( <i>Kefīrs 2%NPKS (*A 07)</i> )	1	170	5.20	3.41	7.99	83.48
K-1	Rudzu maize ( <i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i> )	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.48</b>	<b>36.59</b>	<b>111.58</b>	<b>892.40</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.48</b>	<b>36.59</b>	<b>111.58</b>	<b>892.40</b>
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 190 grami					
Pievienotais cukurs 1.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 11.4 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Ceturtdiena,08.09.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm ( <i>Makaroni nūdeles NPKS (*A 01)</i> )	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm ( <i>Olas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01)</i> )	1	70	12.31	19.47	10.09	266.13
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-551	Krējuma mērce ( <i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-138	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2	Saldskābmaize ( <i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i> )	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>25.32</b>	<b>34.75</b>	<b>117.10</b>	<b>884.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.32</b>	<b>34.75</b>	<b>117.10</b>	<b>884.35</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 139 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Piektdiena,09.09.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-801	Biezpiena deserts ( <i>Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07)</i> )	1	70	7.75	7.90	8.56	136.70
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
K-1	Rudzu maize ( <i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i> )	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				<b>26.42</b>	<b>23.80</b>	<b>121.70</b>	<b>812.76</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>26.42</b>	<b>23.80</b>	<b>121.70</b>	<b>812.76</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 88.5 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 22 grami				
Augļi un ogas 95 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 40 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>26.72</b>	<b>32.43</b>	<b>113.46</b>	<b>841.11</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>133.61</b>	<b>162.17</b>	<b>567.30</b>	<b>4205.57</b>
Pievienotais sāls 7.7 grami	Dārzeni 683.25 grami					
Pievienotais cukurs 29.95 grami	Gaļa, zivs 279.3 grami	Piena produkti 452 grami				
Augļi un ogas 319.8 grami	Kartupeļi 643 grami	Siers, biezpiens 40 grami				