

**Ēdienkarte****2.nedēļa 1-4.klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>23.19</b>	<b>23.93</b>	<b>95.68</b>	<b>695.87</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// NPKS(*A 01) )</i>	1	80	8.10	11.51	4.40	154.07
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.21	2.13	20.67	119.99
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>19.74</b>	<b>18.95</b>	<b>81.43</b>	<b>574.72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 57.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 131 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
	Kāpostu-tomātu zupa/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.98	4.13	9.10	80.51
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02

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

K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>25.85</b>	<b>28.01</b>	<b>67.58</b>	<b>631.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.85</b>	<b>28.01</b>	<b>67.58</b>	<b>631.62</b>
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 234.75 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 178 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305	Dārzeņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ (Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-171/1	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.74	2.04	1.23	26.58
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>20.51</b>	<b>23.68</b>	<b>91.53</b>	<b>649.80</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.51</b>	<b>23.68</b>	<b>91.53</b>	<b>649.80</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 130.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-354/1	Zemnieku zupa/krējums (Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
K-458/1	Tvaicēta vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) )	1	70	11.37	6.48	4.66	123.11
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>25.54</b>	<b>18.93</b>	<b>72.38</b>	<b>569.05</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>25.54</b>	<b>18.93</b>	<b>72.38</b>	<b>569.05</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeni 76.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 69 grami	Piena produkti 205 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 210 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>22.97</b>	<b>22.7</b>	<b>81.72</b>	<b>624.21</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>114.83</b>	<b>113.50</b>	<b>408.60</b>	<b>3121.06</b>
Pievienotais sāls 6.55 grami	Dārzeni 485 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami	Gaļa, zivs 256 grami	Piena produkti 797.75 grami				
Augļi un ogas 351 grami	Kartupeļi 498 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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

**Ēdienkarte****2.nedēļa 5-9.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>28.97</b>	<b>30.61</b>	<b>118.60</b>	<b>872.03</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.13	22.92	143.99
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>25.70</b>	<b>25.57</b>	<b>100.19</b>	<b>731.85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 187.5 grami			
Augļi un ogas 131.5 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02

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

K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-100/2	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	0.91	3.56	6.23	63.76
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				<b>29.16</b>	<b>33.22</b>	<b>89.56</b>	<b>781.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.16</b>	<b>33.22</b>	<b>89.56</b>	<b>781.62</b>
Pievienotais sāls 1.94 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 240 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-435	Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-171/2	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.19	3.28	1.95	42.50
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>27.88</b>	<b>31.26</b>	<b>116.91</b>	<b>842.03</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.88</b>	<b>31.26</b>	<b>116.91</b>	<b>842.03</b>
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 173 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 36 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ (Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-458/1	Tvaicēta vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) )	1	70	11.37	6.48	4.66	123.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-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-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
				<b>31.54</b>	<b>26.23</b>	<b>99.46</b>	<b>768.77</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>31.54</b>	<b>26.23</b>	<b>99.46</b>	<b>768.77</b>
Pievienotais sāls 1.84 grami	Dārzeni 103.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 77 grami	Piena produkti 245 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 285 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>28.65</b>	<b>29.38</b>	<b>104.94</b>	<b>799.26</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>143.25</b>	<b>146.89</b>	<b>524.72</b>	<b>3996.30</b>
Pievienotais sāls 8.28 grami	Dārzeni 628.7 grami					
Pievienotais cukurs 11.9 grami	Gaļa, zivs 300 grami	Piena produkti 923.5 grami				
Augļi un ogas 351.5 grami	Kartupeļi 660 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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

**Ēdienkarte****2.nedēļa 10-12.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-408/2	Cūkgaļas plovš/	1	300	18.09	20.72	75.55	566.11
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</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
				<b>31.99</b>	<b>33.66</b>	<b>131.26</b>	<b>962.92</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 136.4 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
k-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	150/150	9.40	5.21	31.22	212.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
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
				<b>33.44</b>	<b>33.08</b>	<b>121.56</b>	<b>891.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 287.5 grami			
Augļi un ogas 161.5 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43

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

K-440	Cūkgaļas šniece (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/3	Piena mērce. (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) )	1	100	2.62	4.29	8.21	81.94
K-100	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.34	5.09	8.80	90.84
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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>31.56</b>	<b>36.03</b>	<b>102.16</b>	<b>869.29</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.56</b>	<b>36.03</b>	<b>102.16</b>	<b>869.29</b>
Pievienotais sāls 2.35 grami		Dārzeņi 172 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 270 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 290 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-435	Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-171/2	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.19	3.28	1.95	42.50
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
				<b>28.83</b>	<b>31.59</b>	<b>122.66</b>	<b>870.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.83</b>	<b>31.59</b>	<b>122.66</b>	<b>870.53</b>
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 173 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 36 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ (Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-458/1	Tvaicēta vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) )	1	70	11.37	6.48	4.66	123.11
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/ NPKS(*A 01) )	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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

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



K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>34.13</b>	<b>27.30</b>	<b>119.31</b>	<b>867.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.13</b>	<b>27.30</b>	<b>119.31</b>	<b>867.94</b>
Pievienotais sāls 2.04 grami	Dārzeni 131.3 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 77 grami				Piena produkti 245 grami		
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 335 grami				Siers, biezpiens 0 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>31.99</b>	<b>32.33</b>	<b>119.39</b>	<b>892.47</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>159.95</b>	<b>161.66</b>	<b>596.95</b>	<b>4462.34</b>
Pievienotais sāls 9.14 grami	Dārzeni 692.7 grami						
Pievienotais cukurs 12.7 grami	Gaļa, zivs 310 grami				Piena produkti 1048.5 grami		
Augļi un ogas 381.5 grami	Kartupeļi 760 grami				Siers, biezpiens 0 grami		

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