

# Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona

## PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                        | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305                             | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 200/5   | 3.97                     | 5.00  | 13.95      | 115.65 |
| -408                             | Cūkgaļas plov                                          | 1                   | 200     | 12.03                    | 14.14 | 50.28      | 380.02 |
| -119                             | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/                   | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55  | 3.46       | 40.03  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                        | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -934                             | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                     | 1                   | 200     | 6.00                     | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))        | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
|                                  |                                                        |                     |         | 23.39                    | 25.83 | 100.54     | 731.90 |
| KOPĀ:                            |                                                        | 100%                |         | 23.39                    | 25.83 | 100.54     | 731.90 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                                        | Dārzeņi 147 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                                        | Gaļa, zivs 47 grami |         | Piena produkti 205 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                        | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |

## OTRDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                                                            | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                                                             |                     |         |                           |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                                                                             |                     |         |                           |              |              |               |
| -436                             | Gaļas tefteli krējuma-siera mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) ) | 1                   | 80/50   | 14.42                     | 17.40        | 11.78        | 261.28        |
| -704                             | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                                                                                        | 1                   | 130     | 5.41                      | 2.07         | 36.24        | 185.26        |
| -138/1                           | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                                                                                | 1                   | 50      | 0.49                      | 2.01         | 1.92         | 27.67         |
| -869/1                           | Dzērveņu sīrupa ķīselis                                                                                                                     | 1                   | 100     | 0.02                      | 0.00         | 10.74        | 43.07         |
| -849                             | Putukrējums<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )                                                                                             | 1                   | 30      | 0.63                      | 8.75         | 6.70         | 108.09        |
| -980                             | Ūdens ar citronu                                                                                                                            | 1                   | 200     | 0.09                      | 0.01         | 0.30         | 1.65          |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                                             | 1                   | 15      | 0.88                      | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                  |                                                                                                                                             |                     |         | <b>21.94</b>              | <b>30.38</b> | <b>75.03</b> | <b>661.22</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                                                                             |                     |         | <b>21.94</b>              | <b>30.38</b> | <b>75.03</b> | <b>661.22</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami      |                                                                                                                                             | Dārzeņi 56 grami    |         |                           |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami    |                                                                                                                                             | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 65 grami   |              |              |               |
| Augļi un ogas 11 grami           |                                                                                                                                             | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 10 grami |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                                             |                     |         |                           |              |              |               |

## TREŠDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums                                                 | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)            |                                                                  |       |         |           |       |            |        |
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                  |       |         |           |       |            |        |
| K-314                 | Pupiņu zupa/krējums<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 200/5   | 6.36      | 5.03  | 22.84      | 164.56 |

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

|                                  |                                                                   |                     |        |                          |       |       |        |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|--------------------------|-------|-------|--------|
| K-453                            | Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/30 | 14.12                    | 22.76 | 26.46 | 369.67 |
| K-144/1                          | Marinēts gurķis                                                   | 1                   | 35     | 0.18                     | 0.00  | 1.05  | 4.90   |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                                   | 1                   | 200    | 0.00                     | 0.00  | 16.50 | 66.00  |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                   | 1                   | 15     | 0.88                     | 0.14  | 7.35  | 34.20  |
| K-2103/                          | Auglis ābols                                                      | 1                   | 100    | 0.40                     | 0.80  | 9.80  | 48.00  |
|                                  |                                                                   |                     |        | 21.94                    | 28.73 | 84.00 | 687.33 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                   |                     |        | 21.94                    | 28.73 | 84.00 | 687.33 |
| Pievienotais sāls 1.3 grami      |                                                                   | Dārzeņi 187 grami   |        |                          |       |       |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                   | Gaļa, zivs 55 grami |        | Piena produkti 35 grami  |       |       |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                   | Kartupeļi 205 grami |        | Siers, biezpiens 0 grami |       |       |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                   |                     |        |                          |       |       |        |

#### CETURTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alergēni)                                                           | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100%                   |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |
| K-316                            | Svaigu kāpostu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                | 1                   | 200/5   | 3.99                     | 5.03  | 11.73      | 104.47 |
| K-402                            | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.76                    | 17.46 | 12.46      | 259.69 |
| K-703                            | Griķi, vārīti                                                                            | 1                   | 130     | 6.76                     | 1.56  | 37.44      | 178.36 |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )                      | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14  | 4.11       | 40.97  |
| K-160/                           | Dāzeņu salāti ar ķiploku                                                                 | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55  | 3.66       | 38.25  |
| K-905                            | Karkadē dzēriens                                                                         | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00  | 4.99       | 20.04  |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                          | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
|                                  |                                                                                          |                     |         | 26.57                    | 28.88 | 81.74      | 675.98 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                          |                     |         | 26.57                    | 28.88 | 81.74      | 675.98 |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      |                                                                                          | Dārzeni 134 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 6 grami      |                                                                                          | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 35 grami  |       |            |        |
| Augļi un ogas 2 grami            |                                                                                          | Kartupeļi 35 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |

#### PIEKTDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <u>(Alergēni)</u>                       |                                                                 |                     |         |                          |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                 |                     |         |                          |              |              |               |
| K-346-1                                 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )         | 1                   | 200     | 3.59                     | 3.25         | 23.00        | 138.17        |
| K-437/1                                 | Boloņas mērce/                                                  | 1                   | 80      | 7.99                     | 15.03        | 3.17         | 180.72        |
| 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-954                                   | Jogurts ar blenderētām ogām<br>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07)) | 1                   | 170     | 5.07                     | 3.63         | 18.34        | 101.48        |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                 | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                         |                                                                 |                     |         | <b>21.25</b>             | <b>24.75</b> | <b>78.85</b> | <b>604.81</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                 |                     |         | <b>21.25</b>             | <b>24.75</b> | <b>78.85</b> | <b>604.81</b> |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |                                                                 | Dārzeni 108.8 grami |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami           |                                                                 | Gaļa, zivs 40 grami |         | Piena produkti 155 grami |              |              |               |
| Augļi un ogas 10 grami                  |                                                                 | Kartupeļi 230 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                 |                     |         |                          |              |              |               |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

**VIDĒJI:****23.02****27.71****84.03****672.25****KOPĀ:****115.09****138.57****420.16****3361.24**

Pievienotais sāls 6.1 grami

Dārzeņi 632.8 grami

Pievienotais cukurs 18 grami

Gaļa, zivs 252 grami

Piena produkti 495 grami

Augļi un ogas 123 grami

Kartupeļi 530 grami

Siers, biezpiens 10 grami

# Ēdienkarte

5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona

## PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                        | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305/1                           | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/10  | 5.22                     | 7.41  | 17.33      | 155.41 |
| -408/1                           | Cūkgaļas plov                                          | 1                   | 250     | 13.34                    | 15.24 | 63.07      | 447.19 |
| -119/1                           | Burkānu-svaigu gurķu salāti                            | 1                   | 100     | 1.04                     | 5.09  | 7.00       | 80.45  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                        | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -934                             | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                     | 1                   | 200     | 6.00                     | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))         | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                        |                     |         | 27.37                    | 32.01 | 127.60     | 913.45 |
| KOPĀ:                            |                                                        | 100%                |         |                          |       |            |        |
|                                  |                                                        |                     |         | 27.37                    | 32.01 | 127.60     | 913.45 |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |                                                        | Dārzeņi 218.5 grami |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 2 grami      |                                                        | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 210 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                        | Kartupeļi 75 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |

## OTRDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                                                                   | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                                                                                                    |                     |         |                           |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                                                                                    |                     |         |                           |              |               |               |
| -436                                    | Gaļas tefteli krējuma-siera mērcē<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 80/50   | 14.42                     | 19.40        | 11.78         | 279.28        |
| -704                                    | Makaroni, vārīti.<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>                                                                                       | 1                   | 200     | 8.32                      | 3.28         | 55.76         | 285.84        |
| -138/2                                  | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti                                                                                                                        | 1                   | 70      | 0.68                      | 3.51         | 2.70          | 45.09         |
| -869                                    | Dzērveņu sīrupa ķīselis_                                                                                                                           | 1                   | 150     | 0.02                      | 0.00         | 15.69         | 62.92         |
| -849/1                                  | Putukrējums_<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>                                                                                            | 1                   | 30      | 0.68                      | 9.45         | 4.76          | 106.85        |
| -980                                    | Ūdens ar citronu                                                                                                                                   | 1                   | 200     | 0.09                      | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| -1                                      | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                                                              | 1                   | 30      | 1.77                      | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                         |                                                                                                                                                    |                     |         | <b>25.98</b>              | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                                                                    |                     |         | <b>25.98</b>              | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| Pievienotais sāls 1.05 grami            |                                                                                                                                                    | Dārzeņi 75 grami    |         |                           |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 3.7 grami           |                                                                                                                                                    | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 67 grami   |              |               |               |
| Augļi un ogas 11.5 grami                |                                                                                                                                                    | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 10 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                                                                    |                     |         |                           |              |               |               |

## TREŠDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums                                                    | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)            |                                                                     |       |         |           |       |            |        |
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                     |       |         |           |       |            |        |
| K-314/1               | Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 250/10  | 9.71      | 7.83  | 34.63      | 251.69 |

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

|                                  |                                                    |                     |        |                          |       |        |        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|--------|--------------------------|-------|--------|--------|
| K-453/2                          | Rudens dārzeņu-gaļas<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 300/30 | 14.99                    | 23.83 | 31.53  | 403.52 |
| 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<br>(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  |
|                                  |                                                    |                     |        | 27.12                    | 32.73 | 108.66 | 844.61 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                    |                     |        | 27.12                    | 32.73 | 108.66 | 844.61 |
| Pievienotais sāls 1.8 gramu      |                                                    | Dārzeni 246 gramu   |        |                          |       |        |        |
| Pievienotais cukurs 0 gramu      |                                                    | Gaļa, zivs 60 gramu |        | Piena produkti 40 gramu  |       |        |        |
| Augļi un ogas 100 gramu          |                                                    | Kartupeļi 275 gramu |        | Siers, biezpiens 0 gramu |       |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                    |                     |        |                          |       |        |        |

#### CETURTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alergēni)                                                           | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100%                   |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |
| K-316/1                          | Svaigu kāpostu zupa/krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                               | 1                   | 250/10  | 5.20                     | 7.45  | 14.56      | 142.84 |
| K-402                            | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.86                    | 19.74 | 12.46      | 280.73 |
| K-703/2                          | Griķi, vārīti /                                                                          | 1                   | 170     | 10.40                    | 2.40  | 57.60      | 274.40 |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )                      | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14  | 4.11       | 40.97  |
| K-160/                           | Dāzeņu salāti ar ķiploku                                                                 | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55  | 3.66       | 38.25  |
| K-905                            | Karkadē dzēriens                                                                         | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00  | 4.99       | 20.04  |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                           | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                                                          |                     |         | 32.41                    | 34.55 | 112.08     | 865.63 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                          |                     |         | 32.41                    | 34.55 | 112.08     | 865.63 |
| Pievienotais sāls 1.7 gramu      |                                                                                          | Dārzeņi 154 gramu   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 6 gramu      |                                                                                          | Gaļa, zivs 63 gramu |         | Piena produkti 40 gramu  |       |            |        |
| Augļi un ogas 2 gramu            |                                                                                          | Kartupeļi 45 gramu  |         | Siers, biezpiens 0 gramu |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |

#### PIEKTDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <u>(Alergēni)</u>                       |                                                                 |                     |         |                          |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                 |                     |         |                          |              |               |               |
| K-346                                   | Dārzeņu zupa ar nūdelēm<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )          | 1                   | 250     | 4.49                     | 4.33         | 28.80         | 175.29        |
| K-437                                   | Boloņas mērce                                                   | 1                   | 100     | 10.00                    | 18.67        | 3.97          | 224.79        |
| P-701                                   | Kartupeļi, vārīti                                               | 1                   | 250     | 5.10                     | 0.26         | 37.74         | 179.01        |
| K-120/2                                 | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu                                 | 1                   | 70      | 1.00                     | 3.57         | 6.72          | 62.96         |
| K-954                                   | Jogurts ar blenderētām ogām<br>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07)) | 1                   | 170     | 5.07                     | 3.63         | 18.34         | 101.48        |
| K-1                                     | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                  | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                         |                                                                 |                     |         | <b>27.43</b>             | <b>30.73</b> | <b>110.27</b> | <b>811.93</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                 |                     |         | <b>27.43</b>             | <b>30.73</b> | <b>110.27</b> | <b>811.93</b> |
| Pievienotais sāls 1.6 grami             |                                                                 | Dārzeni 144 grami   |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 5.7 grami           |                                                                 | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 155 grami |              |               |               |
| Augļi un ogas 10 grami                  |                                                                 | Kartupeļi 355 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                 |                     |         |                          |              |               |               |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

|                                |                      |                           |               |               |               |                |
|--------------------------------|----------------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b><u>VIDĒJI:</u></b>          |                      |                           | <b>28.06</b>  | <b>33.19</b>  | <b>112.86</b> | <b>857.13</b>  |
| <b><u>KOPĀ:</u></b>            |                      |                           | <b>140.31</b> | <b>165.94</b> | <b>564.30</b> | <b>4285.65</b> |
| Pievienotais sāls 7.75 grami   | Dārzeņi 837.5 grami  |                           |               |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 17.4 grami | Gaļa, zivs 273 grami | Piena produkti 512 grami  |               |               |               |                |
| Augļi un ogas 123.5 grami      | Kartupeļi 750 grami  | Siers, biezpiens 10 grami |               |               |               |                |

# Ēdienkarte

10-12 klasei 3.nedēļa Rudens sezona

## PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Oglhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas 100%                   |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |
| -305/1                           | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/10  | 5.22                     | 7.41  | 17.33      | 155.41 |
| -408/1                           | Cūkgaļas plov                                          | 1                   | 250     | 13.34                    | 15.24 | 63.07      | 447.19 |
| -119/1                           | Burkānu-svaigu gurķu salāti                            | 1                   | 100     | 1.04                     | 5.09  | 7.00       | 80.45  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                        | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -934                             | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                     | 1                   | 200     | 6.00                     | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))         | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                        |                     |         | 27.37                    | 32.01 | 127.60     | 913.45 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                        |                     |         | 27.37                    | 32.01 | 127.60     | 913.45 |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |                                                        | Dārzeņi 218.5 grami |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 2 grami      |                                                        | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 210 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                        | Kartupeļi 75 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |

## OTRDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                                                                   | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki        | Oglhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                                                                                                    |                     |         |                           |              |               |               |
| <b>Pusdienas</b>                        |                                                                                                                                                    | <b>100%</b>         |         |                           |              |               |               |
| -436                                    | Gaļas tefteli krējuma-siera mērcē<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 80/50   | 14.42                     | 19.40        | 11.78         | 279.28        |
| -704                                    | Makaroni, vārīti.<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>                                                                                       | 1                   | 200     | 8.32                      | 3.28         | 55.76         | 285.84        |
| -138/2                                  | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti                                                                                                                        | 1                   | 70      | 0.68                      | 3.51         | 2.70          | 45.09         |
| -869                                    | Dzērveņu sīrupa ķīselis_                                                                                                                           | 1                   | 150     | 0.02                      | 0.00         | 15.69         | 62.92         |
| -849/1                                  | Putukrējums_<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>                                                                                            | 1                   | 30      | 0.68                      | 9.45         | 4.76          | 106.85        |
| -980                                    | Ūdens ar citronu                                                                                                                                   | 1                   | 200     | 0.09                      | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| -1                                      | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                                                              | 1                   | 30      | 1.77                      | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                         |                                                                                                                                                    |                     |         | <b>25.98</b>              | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                                                                                                    | <b>100%</b>         |         |                           |              |               |               |
|                                         |                                                                                                                                                    |                     |         | <b>25.98</b>              | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| Pievienotais sāls 1.05 grami            |                                                                                                                                                    | Dārzeņi 75 grami    |         |                           |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 3.7 grami           |                                                                                                                                                    | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 67 grami   |              |               |               |
| Augļi un ogas 11.5 grami                |                                                                                                                                                    | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 10 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                                                                    |                     |         |                           |              |               |               |

## TREŠDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums                                                    | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kcal   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)            |                                                                     |       |         |           |       |            |        |
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                     |       |         |           |       |            |        |
| K-314/1               | Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 250/10  | 9.71      | 7.83  | 34.63      | 251.69 |

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

|                                  |                                                    |                     |        |                          |       |        |        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|--------|--------------------------|-------|--------|--------|
| K-453/2                          | Rudens dārzeņu-gaļas<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 300/30 | 14.99                    | 23.83 | 31.53  | 403.52 |
| 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<br>(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  |
|                                  |                                                    |                     |        | 27.12                    | 32.73 | 108.66 | 844.61 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                    |                     |        | 27.12                    | 32.73 | 108.66 | 844.61 |
| Pievienotais sāls 1.8 gramī      |                                                    | Dārzeņi 246 gramī   |        |                          |       |        |        |
| Pievienotais cukurs 0 gramī      |                                                    | Gaļa, zivs 60 gramī |        | Piena produkti 40 gramī  |       |        |        |
| Augļi un ogas 100 gramī          |                                                    | Kartupeļi 275 gramī |        | Siers, biezpiens 0 gramī |       |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                    |                     |        |                          |       |        |        |

#### CETURTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alergēni)                                                           | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100%                   |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |
| K-316/1                          | Svaigu kāpostu zupa/krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                               | 1                   | 250/10  | 5.20                     | 7.45  | 14.56      | 142.84 |
| K-402                            | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.86                    | 19.74 | 12.46      | 280.73 |
| K-703/2                          | Griķi, vārīti /                                                                          | 1                   | 170     | 10.40                    | 2.40  | 57.60      | 274.40 |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )                      | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14  | 4.11       | 40.97  |
| K-160/                           | Dāzeņu salāti ar ķiploku                                                                 | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55  | 3.66       | 38.25  |
| K-905                            | Karkadē dzēriens                                                                         | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00  | 4.99       | 20.04  |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                           | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                                                          |                     |         | 32.41                    | 34.55 | 112.08     | 865.63 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                          |                     |         | 32.41                    | 34.55 | 112.08     | 865.63 |
| Pievienotais sāls 1.7 gramī      |                                                                                          | Dārzeni 154 gramī   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 6 gramī      |                                                                                          | Gaļa, zivs 63 gramī |         | Piena produkti 40 gramī  |       |            |        |
| Augļi un ogas 2 gramī            |                                                                                          | Kartupeļi 45 gramī  |         | Siers, biezpiens 0 gramī |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |

#### PIEKTDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <u>(Alerģēni)</u>                       |                                                                 |                     |         |                          |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                 |                     |         |                          |              |               |               |
| K-346                                   | Dārzeņu zupa ar nūdelēm<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )          | 1                   | 250     | 4.49                     | 4.33         | 28.80         | 175.29        |
| K-437                                   | Boloņas mērce                                                   | 1                   | 100     | 10.00                    | 18.67        | 3.97          | 224.79        |
| P-701                                   | Kartupeļi, vārīti                                               | 1                   | 250     | 5.10                     | 0.26         | 37.74         | 179.01        |
| K-120/2                                 | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu                                 | 1                   | 70      | 1.00                     | 3.57         | 6.72          | 62.96         |
| K-954                                   | Jogurts ar blenderētām ogām<br>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07)) | 1                   | 170     | 5.07                     | 3.63         | 18.34         | 101.48        |
| K-1                                     | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                  | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                         |                                                                 |                     |         | <b>27.43</b>             | <b>30.73</b> | <b>110.27</b> | <b>811.93</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                 |                     |         | <b>27.43</b>             | <b>30.73</b> | <b>110.27</b> | <b>811.93</b> |
| Pievienotais sāls 1.6 grami             |                                                                 | Dārzeni 144 grami   |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 5.7 grami           |                                                                 | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 155 grami |              |               |               |
| Augļi un ogas 10 grami                  |                                                                 | Kartupeļi 355 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                 |                     |         |                          |              |               |               |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

|                                |                      |                           |               |               |               |                |
|--------------------------------|----------------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b><u>VIDĒJI:</u></b>          |                      |                           | <b>28.06</b>  | <b>33.19</b>  | <b>112.86</b> | <b>857.13</b>  |
| <b><u>KOPĀ:</u></b>            |                      |                           | <b>140.31</b> | <b>165.94</b> | <b>564.30</b> | <b>4285.65</b> |
| Pievienotais sāls 7.75 grami   | Dārzeņi 837.5 grami  |                           |               |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 17.4 grami | Gaļa, zivs 273 grami | Piena produkti 512 grami  |               |               |               |                |
| Augļi un ogas 123.5 grami      | Kartupeļi 750 grami  | Siers, biezpiens 10 grami |               |               |               |                |