

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-4.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****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>
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A U1), 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-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				23.28	23.95	79.99	633.65
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 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>
Pusdienas 100%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A U1))</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	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*AU/), NPKS)</i>	1	100/100	4.21	2.13	20.67	119.99
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				20.28	18.49	77.38	555.22
KOPĀ: 100%							
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 31 grami		Kartupeļi 0 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>
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))</i>	1	200/5	1.98	4.13	9.10	80.51
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A U3), Rīvmaize (*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/l (*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-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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
				25.77	28.00	72.27	650.01
KOPĀ: 100%				25.77	28.00	72.27	650.01
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 234.75 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 178 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
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/l (*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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.57	23.88	89.93	644.10
KOPĀ: 100%				20.57	23.88	89.93	644.10
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)							
VIDĒJI:				22.48	23.58	79.89	620.75
KOPĀ:				89.90	94.32	319.57	2482.98
Pievienotais sāls 5.15 grami		Dārzeņi 408.3 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 187 grami		Piena produkti 592.75 grami			
Augļi un ogas 141 grami		Kartupeļi 288 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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

Ēdienkarte**2.nedēļa 5-9.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****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>
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-408/1	Cūkgaļas plov	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-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				29.06	30.63	102.91	809.81
KOPĀ: 100%				29.06	30.63	102.91	809.81
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 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>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*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	3.28	55.76	285.84
K-138/2	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*AU), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.13	22.92	143.99
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.13	24.64	103.49	741.15
KOPĀ: 100%				27.13	24.64	103.49	741.15
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 31.5 grami		Kartupeļi 0 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>
Pusdienas 100%							
	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), Rīvmaize (*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	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 (*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-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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
				29.08	33.21	94.25	800.01
KOPĀ: 100%				29.08	33.21	94.25	800.01
Pievienotais sāls 1.94 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 240 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>
Pusdienas 100%							
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 (*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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				27.94	31.46	115.31	836.33
KOPĀ: 100%				27.94	31.46	115.31	836.33
Pievienotais sāls 2.05 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)							

VIDĒJI:				28.3	29.99	103.99	796.82
KOPĀ:				113.21	119.94	415.96	3187.30
Pievienotais sāls 6.64 grami		Dārzeņi 525.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.2 grami		Gaļa, zivs 223 grami		Piena produkti 678.5 grami			
Augļi un ogas 141.5 grami		Kartupeļi 375 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****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>
Pusdienas 100%							
K-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A U3) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.21	9.76	14.66	177.33
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-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</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
				33.41	34.77	116.22	918.62
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.9 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 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>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A U1))</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	3.28	55.76	285.84
K-138	Sv.kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
k-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*AU /), NPKS)</i>	1	150/150	6.40	3.21	26.72	164.00
K-43/1	Rudzu maize <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	40	3.99	5.73	14.97	103.20
				30.57	31.71	109.49	817.30
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 108 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 187.5 grami			
Augļi un ogas 62 grami		Kartupeļi 0 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>
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))</i>	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02

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

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/l (*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-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	45	2.65	0.41	22.05	102.60
				26.36	32.16	105.20	825.88
KOPĀ: 100%				26.36	32.16	105.20	825.88
Pievienotais sāls 2.35 grami		Dārzeņi 172 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 290 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>
Pusdienas 100%							
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 (*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
				28.83	31.59	122.66	870.53
KOPĀ: 100%				28.83	31.59	122.66	870.53
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.79	32.56	113.39	858.08
KOPĀ:				119.17	130.23	453.57	3432.33
Pievienotais sāls 7.15 grami		Dārzeņi 594.9 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 233 grami		Piena produkti 503.5 grami			
Augļi un ogas 172 grami		Kartupeļi 428 grami		Siers, biezpiens 0 grami			