

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-9.klasei/ Bez piena produktiem (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums   | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |  |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |  | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -307                             | Skābeņu zupa ar olu<br>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) ) | 1                   | 250/10  | 5.60                     | 6.67  | 13.69      | 139.01 |
| -408/1                           | Cūkgaļas plovš   | 1                   | 250     | 15.07                    | 17.67 | 62.89      | 475.22 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis  | 1                   | 50      | 0.25                     | 0.00  | 1.50       | 7.00   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens  | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))   | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |  |                     |         | 22.69                    | 24.61 | 109.28     | 755.63 |
| KOPĀ:                            |  | 100%                |         | 22.69                    | 24.61 | 109.28     | 755.63 |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |  | Dārzeni 129.5 grami |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |  | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |  | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 5-9.klasei/ Bez piena  
produktiem (44)**

**OTRDIENA**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums   | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|---|--|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |  |                     |         |                          |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |  |                     |         |                          |              |               |               |
| K-434                                   | Vistas gaļas stroganovs<br><i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>          | 1                   | 100     | 9.13                     | 14.31        | 8.26          | 199.41        |
| P-704                                   | Makaroni, vārīti.<br><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 spec.pienu<br><i>(Mannā putraini NPKS (*A 01) , Rīsu piens)</i> | 1                   | 100/150 | 1.66                     | 2.83         | 33.27         | 167.99        |
| K-2112                                  | Skolas auglis  | 1                   | 100     | 0.34                     | 0.60         | 11.40         | 53.70         |
|   |  |                     |         | <b>20.64</b>             | <b>25.19</b> | <b>113.12</b> | <b>761.85</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |         | <b>20.64</b>             | <b>25.19</b> | <b>113.12</b> | <b>761.85</b> |
| Pievienotais sāls 1.05 grami            |  | Dārzeņi 80 grami    |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 9.7 grami           |  | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 0 grami   |              |               |               |
| Augļi un ogas 131.5 grami               |  | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                     |         |                          |              |               |               |

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-9.klasei/ Bez piena produktiem (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)   | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------|--|---------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |  |                     |         |                          |              |              |               |
|                                  | Kāpostu-tomātu zupa<br>(Selerija sakne (*A 09))  | 1                   | 250     | 2.34                     | 5.21         | 11.24        | 100.03        |
| -440                             | Cūkgaļas šnicele<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.02                    | 14.90        | 11.85        | 231.02        |
| -701                             | Kartupeļi, vārīti  | 1                   | 250     | 5.20                     | 0.26         | 38.48        | 182.52        |
| -552/1                           | Spec.piena mērce_<br>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )                         | 1                   | 70      | 0.71                     | 2.99         | 7.99         | 62.05         |
| -100/2                           | Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu_  | 1                   | 70      | 0.91                     | 3.56         | 6.23         | 63.76         |
| -980                             | Ūdens ar citronu   | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.01         | 0.30         | 1.65          |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))   | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27         | 14.70        | 68.40         |
|                                  |  |                     |         | <b>23.04</b>             | <b>27.20</b> | <b>90.79</b> | <b>709.43</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |  |                     |         | <b>23.04</b>             | <b>27.20</b> | <b>90.79</b> | <b>709.43</b> |
| Pievienotais sāls 1.94 grami     |  | Dārzeņi 143 grami   |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami    |  | Gaļa, zivs 53 grami |         | Piena produkti 0 grami   |              |              |               |
| Augļi un ogas 10 grami           |  | Kartupeļi 295 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                     |         |                          |              |              |               |

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-9.klasei/ Bez piena produktiem (44)

CETURTDIENA

| Ēdienr.  | Ēdiena nosaukums                           | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|--|--|-------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| (Alerģēni)   |  |       |         |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>  |  |       |         |              |              |               |               |
| K-305/1  | Dārzeņu zupa                               | 1     | 250     | 4.94         | 5.41         | 17.01         | 135.01        |
| K-435  | Kurzemes stroganovs                        | 1     | 100     | 9.57         | 15.43        | 4.46          | 195.42        |
| (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )  |  |       |         |              |              |               |               |
| K-703/2  | Griķi, vārīti                              | 1     | 170     | 10.40        | 2.40         | 57.60         | 274.40        |
| K-171/2  | Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar eļļu | 1     | 80      | 0.74         | 0.08         | 1.44          | 9.86          |
| K-940  | Sīrupa dzēriens                            | 1     | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50         | 66.00         |
| K-1  | Rudzu maize                                | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35          | 34.20         |
| (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  |  |       |         |              |              |               |               |
| K-2112   | Skolas auglis                              | 1     | 100     | 0.34         | 0.60         | 11.40         | 53.70         |
|  |  |       |         | <b>26.87</b> | <b>24.06</b> | <b>115.76</b> | <b>768.59</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>  |  |       |         |              |              |               |               |
|  |  |       |         | <b>26.87</b> | <b>24.06</b> | <b>115.76</b> | <b>768.59</b> |
| Pievienotais sāls 1.85 grami Dārzeni 173 grami                         |  |       |         |              |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 0 grami |  |       |         |              |              |               |               |
| Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 75 grami Siers, biezpiens 0 grami    |  |       |         |              |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                       |  |       |         |              |              |               |               |

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 5-9.klasei/ Bez piena  
produktiem (44)**

**PIEKTDIENA**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums  | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki         | Ogļhidrāti    | Kcal           |
|----------------------------------|---|----------------------|---------|--------------------------|---------------|---------------|----------------|
| (Alerģēni)                       |   |                      |         |                          |               |               |                |
| <b>Pusdienas 100%</b>            |   |                      |         |                          |               |               |                |
| K-354                            | Zemnieku zupa<br>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) )                                     | 1                    | 250     | 4.94                     | 6.02          | 15.93         | 140.06         |
| K-458/1                          | Tvaicēta vistas gaļas kotlete<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) ) | 1                    | 70      | 11.37                    | 6.48          | 4.66          | 123.11         |
| K-701                            | Kartupeļi, vārīti   | 1                    | 250     | 5.20                     | 0.26          | 38.48         | 182.52         |
| K-552/1                          | Spec.piena mērce_<br>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )                    | 1                    | 70      | 0.71                     | 2.99          | 7.99          | 62.05          |
| K-120/2                          | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_  | 1                    | 100     | 1.36                     | 8.08          | 8.90          | 113.85         |
| K-979                            | Ūdens ar apelsīnu   | 1                    | 200     | 0.09                     | 0.02          | 0.81          | 3.78           |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(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>25.78</b>             | <b>24.72</b>  | <b>102.87</b> | <b>747.47</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |   |                      |         | <b>25.78</b>             | <b>24.72</b>  | <b>102.87</b> | <b>747.47</b>  |
| Pievienotais sāls 1.84 grami     |   | Dārzeņi 127.2 grami  |         |                          |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 0.7 grami    |   | Gaļa, zivs 77 grami  |         | Piena produkti 0 grami   |               |               |                |
| Augļi un ogas 110 grami          |   | Kartupeļi 340 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |               |               |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |   |                      |         |                          |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                   |   |                      |         | <b>23.8</b>              | <b>25.16</b>  | <b>106.36</b> | <b>748.59</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                     |   |                      |         | <b>119.02</b>            | <b>125.78</b> | <b>531.82</b> | <b>3742.97</b> |
| Pievienotais sāls 8.28 grami     |   | Dārzeņi 652.7 grami  |         |                          |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 11.9 grami   |   | Gaļa, zivs 300 grami |         | Piena produkti 0 grami   |               |               |                |
| Augļi un ogas 351.5 grami        |   | Kartupeļi 770 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |               |               |                |