

Ēdienkarte

4.nedēļa Rudens sezona/Izveles  
kompl.pusd.

PIRMDIENA

| Ēdienr.                                                                              | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                  | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                                |                                                                                 |       |         |              |              |               |                |
| zu-5                                                                                 | Veģetārā soļanka/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                          | 1     | 250/10  | 2.62         | 7.07         | 14.75         | 133.72         |
| K-411/1                                                                              | Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )        | 1     | 250     | 16.28        | 16.59        | 59.69         | 453.15         |
| K-465/1                                                                              | Kuskuss ar sezonas dārzeņiem un vistu.<br>(Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07)) | 1     | 250     | 11.67        | 14.72        | 23.94         | 277.73         |
| K-123/1                                                                              | Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu                                               | 1     | 50      | 0.48         | 2.55         | 2.53          | 35.12          |
| K-136                                                                                | Burkānu-sēkliņu salāti/<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                           | 1     | 50      | 1.78         | 4.68         | 3.01          | 62.92          |
| K-940                                                                                | Sīrupa dzēriens                                                                 | 1     | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50         | 66.00          |
| K-934                                                                                | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                                              | 1     | 200     | 6.00         | 4.00         | 9.00          | 96.00          |
| K-1/2                                                                                | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                  | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35          | 34.20          |
| K-2105                                                                               | Auglis bumbieris/                                                               | 1     | 100     | 0.40         | 0.30         | 9.50          | 42.30          |
|                                                                                      |                                                                                 |       |         | <b>40.11</b> | <b>50.05</b> | <b>146.27</b> | <b>1201.14</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                    |                                                                                 |       |         | <b>40.11</b> | <b>50.05</b> | <b>146.27</b> | <b>1201.14</b> |
| Pievienotais sāls 2.75 grami      Dārzeņi 296.75 grami                               |                                                                                 |       |         |              |              |               |                |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami      Gaļa, zivs 80 grami      Piena produkti 223 grami |                                                                                 |       |         |              |              |               |                |
| Augļi un ogas 100 grami      Kartupeļi 62.5 grami      Siers, biezpiens 0 grami      |                                                                                 |       |         |              |              |               |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)                                                     |                                                                                 |       |         |              |              |               |                |

OTRDIENA

| Ēdienr.                                                                                | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                               | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                                  |                                                                                              |       |         |              |              |               |               |
| K-407                                                                                  | Vistas gaļas kotlete<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01)) | 1     | 70      | 12.92        | 12.05        | 12.59         | 211.73        |
| K-443/1                                                                                | Cūkgaļa burkānu mērcē/<br>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) )        | 1     | 100     | 9.99         | 17.95        | 5.82          | 226.16        |
| K-703                                                                                  | Griķi, vārīti/rīsi                                                                           | 1     | 170     | 8.05         | 1.51         | 58.36         | 271.18        |
| K-551                                                                                  | Krējuma mērce<br>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))                       | 1     | 50      | 0.83         | 5.04         | 3.24          | 61.67         |
| K-121/1                                                                                | Svaigu tomātu salāti ar eļļu/                                                                | 1     | 50      | 0.57         | 1.60         | 1.87          | 24.18         |
| K-111/1                                                                                | Svaigu kāpostu-burkānu salāti/                                                               | 1     | 50      | 0.77         | 2.55         | 3.42          | 37.95         |
| K-810                                                                                  | Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu<br>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)           | 1     | 100/100 | 4.21         | 2.36         | 24.92         | 137.76        |
|                                                                                        |                                                                                              |       |         | <b>37.34</b> | <b>43.06</b> | <b>110.22</b> | <b>970.63</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                      |                                                                                              |       |         | <b>37.34</b> | <b>43.06</b> | <b>110.22</b> | <b>970.63</b> |
| Pievienotais sāls 1.35 grami      Dārzeņi 131.5 grami                                  |                                                                                              |       |         |              |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 10.5 grami      Gaļa, zivs 113 grami      Piena produkti 125 grami |                                                                                              |       |         |              |              |               |               |
| Augļi un ogas 40 grami      Kartupeļi 0 grami      Siers, biezpiens 0 grami            |                                                                                              |       |         |              |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)                                                       |                                                                                              |       |         |              |              |               |               |

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

## TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                  | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                 |                      |         |                          |              |               |                |
| K-331/1                          | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )    | 1                    | 250/16  | 8.60                     | 8.76         | 24.39         | 213.66         |
| K-425                            | Cūkgaļas cīsiņi                                                 | 1                    | 60      | 8.55                     | 7.01         | 0.97          | 101.40         |
| K-708/1.                         | Dārzeņu ragū/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))              | 1                    | 270/30  | 5.63                     | 13.82        | 24.98         | 247.56         |
| K-410                            | "Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))  | 1                    | 250/30  | 13.94                    | 21.88        | 45.21         | 428.73         |
| K-132/1                          | Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/                        | 1                    | 50      | 0.33                     | 2.52         | 2.00          | 31.97          |
| K-135                            | Burkānu-puravu salāti ar krējumu/<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                    | 50      | 0.78                     | 2.04         | 2.90          | 34.79          |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                                                | 1                    | 200     | 0.09                     | 0.01         | 0.30          | 1.65           |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                  | 1                    | 30      | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40          |
|                                  |                                                                 |                      |         | <b>39.69</b>             | <b>56.31</b> | <b>115.45</b> | <b>1128.16</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                 |                      |         | <b>39.69</b>             | <b>56.31</b> | <b>115.45</b> | <b>1128.16</b> |
| Pievienotais sāls 2.75 grami     |                                                                 | Dārzeņi 446.3 grami  |         |                          |              |               |                |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami    |                                                                 | Gaļa, zivs 130 grami |         | Piena produkti 70 grami  |              |               |                |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                 | Kartupeļi 175 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                 |                      |         |                          |              |               |                |

## CETURTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                                                                                           | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal           |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                                                                                          |                      |         |                          |              |               |                |
| K-313                            | Borščs ar kartupeļiem un krējumu<br>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))                                                                   | 1                    | 250/10  | 4.64                     | 8.36         | 20.06         | 173.33         |
| K-455                            | Vistas gaļa karija mērcē<br>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01) )                                                                  | 1                    | 100     | 9.15                     | 14.38        | 3.88          | 181.90         |
| K-444                            | Cūkgaļas lodītes saldkrējuma mērcē<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*AU /), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , | 1                    | 70/50   | 9.88                     | 20.41        | 13.48         | 277.81         |
| K-702                            | Rīsi, vārīti/makaroni<br>(Makaroni-pasta (*A 01) )                                                                                                       | 1                    | 170     | 7.03                     | 2.81         | 57.63         | 276.04         |
| K-102/1                          | Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/                                                                                                                     | 1                    | 50      | 0.50                     | 2.53         | 2.08          | 33.11          |
| K-124/1                          | Svaigi gurķi, šķēlēs                                                                                                                                     | 1                    | 50      | 0.40                     | 0.05         | 1.30          | 7.05           |
| K-934                            | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                                                                                                                       | 1                    | 200     | 6.00                     | 4.00         | 9.00          | 96.00          |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                                                                                                                                         | 1                    | 200     | 0.09                     | 0.01         | 0.30          | 1.65           |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                                                          | 1                    | 15      | 0.88                     | 0.14         | 7.35          | 34.20          |
|                                  |                                                                                                                                                          |                      |         | <b>38.57</b>             | <b>52.69</b> | <b>115.08</b> | <b>1081.09</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                                                                                          |                      |         | <b>38.57</b>             | <b>52.69</b> | <b>115.08</b> | <b>1081.09</b> |
| Pievienotais sāls 1.45 grami     |                                                                                                                                                          | Dārzeņi 234.5 grami  |         |                          |              |               |                |
| Pievienotais cukurs 4.65 grami   |                                                                                                                                                          | Gaļa, zivs 102 grami |         | Piena produkti 256 grami |              |               |                |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                                                                                                          | Kartupeļi 44 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                                                                                          |                      |         |                          |              |               |                |

## PIEKTDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                                  | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                                                 |       |         |           |       |            |        |
| K-317                 | Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS) | 1     | 250/10  | 11.16     | 9.26  | 22.04      | 217.75 |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |   |     |               |               |               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|
| K-480                                                                                                                                                                                                                                                             | Cūkgaļas stroganovs tomātu mērcē<br>(Milti kviešu a/l (*A 01) )         | 1 | 100 | 9.84          | 15.42         | 5.67          | 200.00         |
| K-431                                                                                                                                                                                                                                                             | "Viltotais zaķis"<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) ) | 1 | 70  | 11.65         | 13.31         | 6.88          | 194.86         |
| K-701/1                                                                                                                                                                                                                                                           | Kartupeļi/griķi vārīti_                                                 | 1 | 200 | 9.50          | 1.65          | 58.20         | 276.80         |
| 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-120                                                                                                                                                                                                                                                             | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                                        | 1 | 50  | 0.72          | 2.55          | 4.79          | 44.94          |
| K-940                                                                                                                                                                                                                                                             | Strupa 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          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |   |     | <b>45.46</b>  | <b>45.27</b>  | <b>135.34</b> | <b>1123.52</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |   |     | <b>45.46</b>  | <b>45.27</b>  | <b>135.34</b> | <b>1123.52</b> |
| Pievienotais sāls 2 grami      Dārzeņi 94.6 grami<br>Pievienotais cukurs 0.5 grami      Gaļa, zivs 128.5 grami      Piena produkti 40 grami<br>Augļi un ogas 100 grami      Kartupeļi 200 grami      Siers, biezpiens 0 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                         |   |     |               |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |   |     | <b>40.23</b>  | <b>49.48</b>  | <b>124.47</b> | <b>1100.91</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |   |     | <b>201.17</b> | <b>247.38</b> | <b>622.36</b> | <b>5504.54</b> |
| Pievienotais sāls 10.3 grami      Dārzeņi 1203.65 grami<br>Pievienotais cukurs 17.65 grami      Gaļa, zivs 553.5 grami      Piena produkti 714 grami<br>Augļi un ogas 260 grami      Kartupeļi 481.5 grami      Siers, biezpiens 0 grami                          |                                                                         |   |     |               |               |               |                |