

**Ēdienkarte****2.nedēļa 5-9.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona**

Saldus vidusskolas direktore

06.03.2025.

**PIRMDIENA**
Ēdienr. Ēdiena nosaukums  
(Alerģēni)
P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

| Pusdienas                        |                                                                                                                                      | 100%                |           |                          |       |        |        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|--------------------------|-------|--------|--------|
| K-307                            | Skābeņu zupa ar olu/krējums<br>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/10/10 | 5.88                     | 8.67  | 14.01  | 159.41 |
| K-408/1                          | Cūkgaļas plovš                                                                                                                       | 1                   | 250       | 15.07                    | 17.67 | 62.89  | 475.22 |
| K-144/1                          | Marinēts gurķis                                                                                                                      | 1                   | 50        | 0.25                     | 0.00  | 1.50   | 7.00   |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                                                                                                      | 1                   | 200       | 0.00                     | 0.00  | 16.50  | 66.00  |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                                       | 1                   | 30        | 1.77                     | 0.27  | 14.70  | 68.40  |
| K-928                            | Skolas piens<br>(“Skolas piens” 2% (*A 07))                                                                                          | 1                   | 200       | 6.00                     | 4.00  | 9.00   | 96.00  |
|                                  |                                                                                                                                      |                     |           | 28.97                    | 30.61 | 118.60 | 872.03 |
| KOPĀ:                            |                                                                                                                                      | 100%                |           | 28.97                    | 30.61 | 118.60 | 872.03 |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |                                                                                                                                      | Dārzeņi 129.5 grami |           |                          |       |        |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                                                                                      | Gaļa, zivs 60 grami |           | Piena produkti 210 grami |       |        |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                                                                                                      | Kartupeļi 60 grami  |           | Siers, biezpiens 0 grami |       |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                                      |                     |           |                          |       |        |        |

**OTRDIENA**
Ēdienr. Ēdiena nosaukums  
(Alerģēni)
P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

| Pusdienas                        |                                                                                         | 100%                |         |                            |       |        |        |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|----------------------------|-------|--------|--------|
| K-434                            | Vistas gaļas stroganovs<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) )      | 1                   | 100     | 10.14                      | 14.39 | 5.68   | 193.41 |
| P-704                            | Makaroni, vārīti.<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                                   | 1                   | 200     | 8.32                       | 3.88  | 55.76  | 291.24 |
| K-138/2                          | Jauno kāpostu-zaļumu salāti                                                             | 1                   | 70      | 1.19                       | 3.57  | 4.43   | 49.51  |
| K-861                            | Rabarberu uzpūtenis ar pienu<br>(Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS) | 1                   | 100/150 | 5.71                       | 3.13  | 22.92  | 143.99 |
| K-2112                           | Skolas auglis                                                                           | 1                   | 100     | 0.34                       | 0.60  | 11.40  | 53.70  |
|                                  |                                                                                         |                     |         | 25.70                      | 25.57 | 100.19 | 731.85 |
| KOPĀ:                            |                                                                                         | 100%                |         | 25.70                      | 25.57 | 100.19 | 731.85 |
| Pievienotais sāls 1.05 grami     |                                                                                         | Dārzeņi 80 grami    |         |                            |       |        |        |
| Pievienotais cukurs 9.7 grami    |                                                                                         | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 187.5 grami |       |        |        |
| Augļi un ogas 131.5 grami        |                                                                                         | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami   |       |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                         |                     |         |                            |       |        |        |

**TREŠDIENA**
Ēdienr. Ēdiena nosaukums  
(Alerģēni)
P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                                         |   |        |       |       |       |        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
|                       | Kāpostu-tomātu zupa<br>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))               | 1 | 250/10 | 2.62  | 7.21  | 11.56 | 120.43 |
| K-440                 | Cūkgaļas šnicele<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01)) | 1 | 70     | 12.02 | 14.90 | 11.85 | 231.02 |

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

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 5-9.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

|                                  |                                                                         |                     |     |                          |       |       |        |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|--------------------------|-------|-------|--------|
| K-701                            | Kartupeļi, vārīti                                                       | 1                   | 200 | 4.10                     | 0.21  | 30.34 | 143.91 |
| K-552/1                          | Piena mērce_<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) ) | 1                   | 70  | 1.65                     | 3.06  | 5.58  | 56.45  |
| K-100/2                          | Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu_                               | 1                   | 70  | 0.91                     | 3.56  | 6.23  | 63.76  |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                                                        | 1                   | 200 | 0.09                     | 0.01  | 0.30  | 1.65   |
| K-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                             | 1                   | 200 | 6.00                     | 4.00  | 9.00  | 96.00  |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                          | 1                   | 30  | 1.77                     | 0.27  | 14.70 | 68.40  |
|                                  |                                                                         |                     |     | 29.16                    | 33.22 | 89.56 | 781.62 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                         |                     |     | 29.16                    | 33.22 | 89.56 | 781.62 |
| Pievienotais sāls 1.94 grami     |                                                                         | Dārzeņi 143 grami   |     |                          |       |       |        |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami    |                                                                         | Gaļa, zivs 53 grami |     | Piena produkti 245 grami |       |       |        |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                         | Kartupeļi 240 grami |     | Siers, biezpiens 0 grami |       |       |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                         |                     |     |                          |       |       |        |

#### CETURTDIENA

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alergēni)</i>                                            | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                         |                     |                |                          |              |                   |               |
| K-305/1                                 | Dārzeņu zupa/skābs krējums_<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>                        | 1                   | 250/10         | 5.22                     | 7.41         | 17.33             | 155.41        |
| K-435                                   | Kurzemes stroganovs<br><i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 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<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>              | 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<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                   | 1                   | 15             | 0.88                     | 0.14         | 7.35              | 34.20         |
| K-2112                                  | Skolas auglis                                                                           | 1                   | 100            | 0.34                     | 0.60         | 11.40             | 53.70         |
|                                         |                                                                                         |                     |                | <b>27.88</b>             | <b>31.26</b> | <b>116.91</b>     | <b>842.03</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                         |                     |                | <b>27.88</b>             | <b>31.26</b> | <b>116.91</b>     | <b>842.03</b> |
| Pievienotais sāls 1.85 grami            |                                                                                         | Dārzeņi 173 grami   |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |                                                                                         | Gaļa, zivs 60 grami |                | Piena produkti 36 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 100 grami                 |                                                                                         | Kartupeļi 75 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                         |                     |                |                          |              |                   |               |

#### PIEKTDIENA

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>(Alergēni)                                               | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                                     |              |                |                  |              |                   |               |
| K-354                 | Zemnieku zupa/krējums_<br>(Putraini miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))  | 1            | 250/10         | 5.22             | 8.02         | 16.25             | 160.46        |
| K-458/1               | Tvaicēta vistas gaļas kotlete<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) ) | 1            | 70             | 11.37            | 6.48         | 4.66              | 123.11        |
| K-701                 | Kartupeļi, vārīti                                                                   | 1            | 200            | 4.10             | 0.21         | 30.34             | 143.91        |
| K-552/1               | Piena mērce_<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) )             | 1            | 70             | 1.65             | 3.06         | 5.58              | 56.45         |
| K-120/2               | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_                                                    | 1            | 70             | 1.00             | 3.57         | 6.72              | 62.96         |
| K-979                 | Ūdens ar apelsīnu                                                                   | 1            | 200            | 0.09             | 0.02         | 0.81              | 3.78          |
| K-928                 | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                                         | 1            | 200            | 6.00             | 4.00         | 9.00              | 96.00         |
| 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>31.54</b>     | <b>26.23</b> | <b>99.46</b>      | <b>768.77</b> |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 5-9.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

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