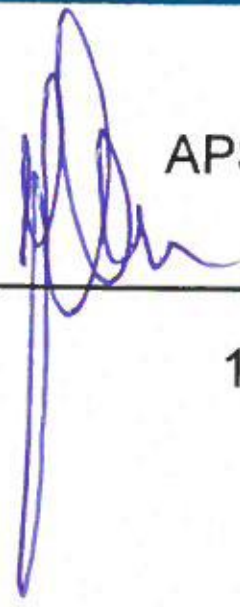


Ēdienkarte**5-9 klasei 4.nedēļa Rudens sezona ar skolas pienu/augli(19.11-21.11.2025)**Saldus vidusskolas direktore  /J.Mankus/

14.11.2025.

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums (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_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				27.24	30.50	101.48	790.17
KOPĀ: 100%				27.24	30.50	101.48	790.17
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 138.75 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-551	Krējuma mērce (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-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A01), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.17	161.76
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.65	25.19	121.22	821.64
KOPĀ: 100%				31.65	25.19	121.22	821.64
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							

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

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

