

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona**Saldus vidusskolas direktore  /I.Mankus/

13.03.2026.

PIRMDIENA

<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-327/1	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.12	3.97	10.06	88.20
K-404	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				24.03	26.24	71.29	619.67
KOPĀ: 100%				24.03	26.24	71.29	619.67
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 105.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

<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-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	4.31	6.09	14.98	134.45
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				27.65	27.32	87.62	701.01
KOPĀ: 100%				27.65	27.32	87.62	701.01
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 244.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 62 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	13.37	16.83	27.33	312.48
K-144/1	Marinēts gurķis	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40
K-2117	Skolas dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				16.87	22.92	62.66	513.34
KOPĀ:		100%		16.87	22.92	62.66	513.34
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 250 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<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-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.93	11.99	4.40	161.77
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				24.08	26.04	101.41	742.80
KOPĀ:		100%		24.08	26.04	101.41	742.80
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 34 grami		Kartupeļi 50 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-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07) , Milti kviešu a/l	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
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-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				27.12	25.22	88.44	696.57

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		27.12	25.22	88.44	696.57
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 71 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 29.5 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			23.95	25.55	82.28	654.68
KOPĀ:			119.75	127.74	411.42	3273.39
Pievienotais sāls 6.35 grami	Dārzeni 795 grami					
Pievienotais cukurs 25 grami	Gaļa, zivs 257 grami	Piena produkti 743 grami				
Augļi un ogas 84 grami	Kartupeļi 517 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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