

**Ēdienkarte****3.nedēļa 5-9.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona**

Saldus vidusskolas direktore

APSTIPRINU:

/I.Mankus/

13.03.2026.

**PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</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-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.22	6.36	12.77	125.02
K-404/1	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	3.00	48.96	259.66
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	5.71	6.35	87.42
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928/1	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>31.55</b>	<b>36.24</b>	<b>97.91</b>	<b>853.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.55</b>	<b>36.24</b>	<b>97.91</b>	<b>853.69</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 142.25 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**OTRDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</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-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	4.31	6.09	14.98	134.45
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A U1) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	1.03	3.09	4.12	45.08
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2117	Skolas dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>31.43</b>	<b>29.21</b>	<b>109.32</b>	<b>815.24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.43</b>	<b>29.21</b>	<b>109.32</b>	<b>815.24</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 263.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 10.8 grami		Kartupeļi 62 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**TREŠDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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!

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-403/2	Cūkgaļas-dārzenu sautēj/ krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	19.04	24.50	41.84	461.49
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2117	Skolas dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>23.93</b>	<b>34.43</b>	<b>93.76</b>	<b>764.07</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>23.93</b>	<b>34.43</b>	<b>93.76</b>	<b>764.07</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 338 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 95 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 188 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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-161/2	Dārzenu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.51	3.01	46.41
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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>29.21</b>	<b>32.62</b>	<b>132.58</b>	<b>949.10</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>29.21</b>	<b>32.62</b>	<b>132.58</b>	<b>949.10</b>
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 164 grami					
Pievienotais cukurs 20.2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247.5 grami			
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 63 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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-346	Dārzenu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01) )	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>30.01</b>	<b>26.49</b>	<b>109.73</b>	<b>806.50</b>

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!