**Ēdienkarte**

SIA Latgales Optima 7. – 9.klases

***03.10.2022. – 07.10.2022.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N.p.k.** | **Ēdiens** | **Svars** | **Cena,** Eur | **Kcal** | **OBV** | **Tauki** | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| ***Pirmdiena*** |
| 1. | Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem, tomātiem | 60 | 0,24 | 50,68 | 0,89 | 3,57 | 3,75 |  |
| 2. | Vistas gaļas gulašs | 50/50 | 1,00 | 249,47 | 17,73 | 17,91 | 7,36 | 1 |
| 3. | Vārīti rīsi | 150 | 0,27 | 204,13 | 3,80 | 3,84 | 38,59 | 7 |
| 4. | Biezpiena sieriņš | 40 | 0,45 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 5. | Tēja | 200 | 0,07 | 39,97 | - | - | 9,98 |  |
| 6. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| **Kopā** | **2,15** | **848,53** | **27,12** | **31,68** | **109,32** |  |
| ***Otrdiena*** |
| 1. | Burkānu salāti ar āboliem | 60 | 0,14 | 51,42 | 0,75 | 3,10 | 5,12 |  |
| 2. | Borščs ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 96,09 | 1,78 | 5,61 | 9,63 | 7 |
| 3. | Kotlete “Jaunība” (8) | 70 | 0,70 | 275,7 | 10,74 | 21,39 | 10,56 | 1; 3; 7 |
| 4. | Kartupeļu biezenis | 150 | 0,36 | 117,81 | 3,26 | 2,60 | 20,34 | 7 |
| 5. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6. | Tēja | 200 | 0,07 | 39,97 | - | - | 9,98 |  |
| 7. | Mājas maizīte | 40 | 0,20 | 145,3 | 3,7 | 3,75 | 24,14 | 1; 3; 7 |
| 8. | Auglis (ābols) | 100 | 0,24 | 45 | 0,4 | 0,3 | 9,8 |  |
| **Kopā** | **2,15** | **868,51** | **23,83** | **37** | **109,13** |  |
| ***Trešdiena*** |
| 1. | Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem | 60 | 0,14 | 51,67 | 0,91 | 4,56 | 4,01 |  |
| 2. | Cepta vistas fileja | 65 | 0,99 | 196,52 | 15,93 | 12,09 | 6,6 | 1; 3; 7 |
| 3. | Vārīti makaroni | 150 | 0,28 | 215,9 | 6,24 | 2,66 | 41,76 | 1 |
| 4. | Maize | 20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
| 5. | Sulas dzēriens | 200 | 0,32 | 77,06 | 0,24 | - | 19,05 |  |
| 6. | Cepumi | 30 | 0,15 | 130,4 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1;3;7 |
| 7. | Auglis (apelsīns) | 70 | 0,21 | 17,9 | 0,55 | 0,12 | 4,96 |  |
| **Kopā** | **2,15** | **736,59** | **27,84** | **23,75** | **107,04** |  |
| ***Ceturtdiena*** |
| 1. | Burkānu salāti ar kukurūzu | 50 | 0,15 | 50,69 | 0,94 | 2,69 | 5,68 |  |
| 2. | Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu | 200/10 | 0,33 | 150,4 | 3,53 | 4,88 | 21,96 | 1; 7 |
| 3. | Cūkgaļas kotlete | 70 | 0,67 | 286,10 | 10,53 | 22,51 | 11,86 | 1 |
| 4. | Kartupeļu biezenis | 150 | 0,36 | 117,81 | 3,26 | 2,60 | 20,34 | 7 |
| 5. | Sulas dzēriens | 200 | 0,32 | 77,06 | 0,24 | - | 19,05 |  |
| 6. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 7. | Auglis (banāns) | 100 | 0,24 | 63,63 | 0,32 | 0,7 | 14,73 |  |
| **Kopā** | **2,15** | **839,98** | **22,02** | **33,11** | **113,15** |  |
| ***Piektdiena*** |
| 1. | Vitamīnu salāti | 60 | 0,21 | 41,47 | 0,82 | 2,51 | 3,91 |  |
| 2. | Kartupeļu zupa ar šampinjoniem un krējumu | 200/10 | 0,44 | 101,5 | 2,88 | 5,46 | 10,21 | 7 |
| 3. | Sautēta cūkgaļa saldskābā mērcē | 50/50 | 0,98 | 229,42 | 14,61 | 16,37 | 5,92 | 1; 7 |
| 4. | Vārīti rīsi | 150 | 0,26 | 200,40 | 3,80 | 3,43 | 38,58 | 7 |
| 5. | Ābolu kompots | 200 | 0,14 | 59,12 | 0,26 | 0,2 | 13,56 |  |
| 6. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,20 | 0,36 | 19,36 | 1 |
| **Kopā** | **2,15** | **726** | **25,57** | **28,33** | **91,74** |  |

**Alergēni:**

**A01** Graudaugi, kas satur lipekli (glutēnu)

**A03** Olas un to produkti

**A04** Zivis un to produkti

**A05** Zemesrieksti un to produkti

**A07** Piens un tā produkti

**A08** Rieksti un to produkti