**Ēdienkarte**

SIA Latgales Optima 10. – 12.klases

***21.11.2022. – 25.11.2022.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N.p.k.** | **Ēdiens** | **Svars** | **Cena,** Eur | **Kcal** | **OBV** | **Tauki** | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| ***Pirmdiena*** |
| 1. | Burkānu salāti ar ābolu | 60 | 0,14 | 58,4 | 0,75 | 4,2 | 5,12 |  |
| 2. | Cūkgaļas gulašs | 50/50 | 0,94 | 203,7 | 15,33 | 12,81 | 6,91 | 1 |
| 3. | Vārīti griķi | 130 | 0,38 | 194,5 | 6,71 | 3,63 | 33,74 | 7 |
| 4. | Biezpiena sieriņš | 40 | 0,50 | 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** | **800,85** | **30,49** | **27** | **105,39** |  |
| ***Otrdiena*** |
| 1. | Skābētu kāpostu salāti | 50 | 0,19 | 35,49 | 0,81 | 2,5 | 2,44 |  |
| 2. | Nūdeļu zupa ar kartupeļiem, krējumu | 200/10 | 0,33 | 150,4 | 3,53 | 4,88 | 21,96 | 1; 7 |
| 3. | Cūkgaļas tefteļi | 70 | 0,65 | 278,1 | 8,07 | 22,38 | 11,1 | 1 |
| 4. | Kartupeļu biezenis | 150 | 0,36 | 117,8 | 3,26 | 2,60 | 20,34 | 7 |
| 5. | Kakao | 200 | 0,28 | 90,71 | 3,39 | 3,24 | 42,01 | 7 |
| 6. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 7. | Banāns | 70 | 0,18 | 63,63 | 0,32 | 0,07 | 14,73 |  |
| **Kopā** | **2,15** | **809,98** | **22,62** | **36,68** | **96,23** |  |
| ***Trešdiena*** |
| 1. | Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem | 60 | 0,21 | 50,67 | 0,89 | 3,57 | 3,75 |  |
| 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 | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 5. | Kafijas dzēriens | 200 | 0,29 | 92,5 | 2,8 | 2,5 | 14,68 | 7 |
| 6. | Maizīte ar sieru | 40 | 0,26 | 169,3 | 5,31 | 6,84 | 22,52 | 1; 3; 7 |
| **Kopā** | **2,15** | **811,16** | **21,87** | **33,09** | **105,75** |  |
| ***Ceturtdiena*** |
| 1. | Burkānu salāti ar kukurūzu | 50 | 0,15 | 50,69 | 0,94 | 2,69 | 5,68 |  |
| 2. | Borščs ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 96,09 | 1,78 | 5,61 | 9,63 | 7 |
| 3. | Cūkgaļas kotlete | 70 | 0,68 | 286,13 | 10,53 | 21,51 | 11,86 | 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. | Augļu kompots | 200 | 0,19 | 57,08 | 0,26 | 0,2 | 13,56 |  |
| 7. | Ābols | 120 | 0,33 | 48 | 0,4 | 0,6 | 9,8 |  |
| **Kopā** | **2,15** | **811,16** | **21,87** | **33,09** | **105,75** |  |
| ***Piektdiena*** |
| 1. | Svaigu kāpostu salāti | 60 | 0,16 | 44,99 | 0,96 | 3,06 | 3,41 |  |
| 2. | Kartupeļu zupa ar šampinjoniem, 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. | Tēja | 200 | 0,07 | 39,97 | - | - | 9,98 |  |
| 6. | Cepumi | 30 | 0,15 | 130,4 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1; 3; 7 |
| 7. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,20 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| **Kopā** | **2,15** | **840,96** | **27,2** | **32,82** | **108,57** |  |

**Alergēni:**

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

**A04** Zivis un to produkti

**A07** Piens un tā produkti

**A03** Olas un to produkti

**A05** Zemesrieksti un to produkti

**A08** Rieksti un to produkti