

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-354	Zemnieku zupa/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.51	34.06	109.41	864.82
KOPĀ:		100%		29.51	34.06	109.41	864.82
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 142.8 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-485/1	Maltā gaļas mērce_	1	100	9.81	13.36	6.24	185.14
(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)							
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
-833	Vaniļas krēms	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.72	34.13	108.91	824.65
KOPĀ:		100%		24.72	34.13	108.91	824.65
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 98.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 77.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-341	Maltās gaļas zupa/krējums	1	250/10	10.41	12.44	22.73	248.48
(Krējums skābs 20%(*A 07))							

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

V-70/1	Pupiņu-dārzeni sautējums_Z	1	350	8.28	10.53	29.39	262.53
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				28.23	33.34	83.48	768.06
KOPĀ: 100%				28.23	33.34	83.48	768.06
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeni 351 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 220 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-538	Dārzeņu sļanka ar sēnēm/krējums. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.74	28.46	87.20	743.98
KOPĀ: 100%				32.74	28.46	87.20	743.98
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 149.25 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 295 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.73	7.36	19.65	165.39
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				30.79	31.98	111.68	861.96

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		30.79	31.98	111.68	861.96
Pievienotais sāls 1.7 gram	Dārzeni 150 gram					
Pievienotais cukurs 1.5 gram	Gaļa, zivs 60 gram	Piena produkti 247.5 gram				
Augļi un ogas 110 gram	Kartupeļi 63 gram	Siers, biezpiens 0 gram				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.2	32.39	100.14	812.69
KOPĀ:			145.99	161.97	500.68	4063.47
Pievienotais sāls 8.6 gram	Dārzeni 891.3 gram					
Pievienotais cukurs 10.25 gram	Gaļa, zivs 327.5 gram	Piena produkti 825 gram				
Augļi un ogas 349 gram	Kartupeļi 658 gram	Siers, biezpiens 0 gram				