

Ēdienkarte

5-9.klase 2.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.76	32.56	102.64	810.58
KOPĀ: 100%				30.76	32.56	102.64	810.58
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.87	7.34	12.50	132.05
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas_ <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				21.77	29.97	111.34	800.53
KOPĀ:		100%		21.77	29.97	111.34	800.53
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 147.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 101.5 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-714	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	150	4.24	2.45	40.19	203.03
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				29.17	32.22	94.69	791.69
KOPĀ: 100%				29.17	32.22	94.69	791.69
Pievienotais sāls 1.8 grami Dārzeņi 171.5 grami							
Pievienotais cukurs 1.5 grami Gaļa, zivs 63 grami				Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10.6 grami Kartupeļi 35 grami				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni ar sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				35.24	36.94	104.69	873.44
KOPĀ: 100%				35.24	36.94	104.69	873.44
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeņi 85 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 53 grami				Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 70 grami				Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.92	34.03	92.25	746.29

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		21.92	34.03	92.25	746.29
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 68 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami	Gaļa, zivs 56 grami	Piena produkti 75 grami				
Augļi un ogas 0.8 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			27.77	33.14	101.12	804.51
KOPĀ:			138.86	165.72	505.61	4022.53
Pievienotais sāls 7.45 grami	Dārzeni 620.1 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Gaļa, zivs 272 grami	Piena produkti 533 grami				
Augļi un ogas 202.9 grami	Kartupeļi 415 grami	Siers, biezpiens 55 grami				