

Ēdienkarte

5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-119/1	Burkānu-svaigu gurķu salāti	1	100	1.04	5.09	7.00	80.45
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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
				27.37	32.01	127.60	913.45
KOPĀ: 100%				27.37	32.01	127.60	913.45
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 218.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l</i>	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.28	55.76	285.84
-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
-849/1	Putukrējums_ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.68	9.45	4.76	106.85
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.67	31.49	115.53	844.72
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 3.7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 37 grami			
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 0 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%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))						

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

K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				27.12	32.73	108.66	844.61
KOPĀ: 100%				27.12	32.73	108.66	844.61
Pievienotais sāls 1.8 gramu		Dārzeņi 246 gramu					
Pievienotais cukurs 0 gramu		Gaļa, zivs 60 gramu		Piena produkti 40 gramu			
Augļi un ogas 100 gramu		Kartupeļi 275 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
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-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.41	34.55	112.08	865.63
KOPĀ: 100%				32.41	34.55	112.08	865.63
Pievienotais sāls 1.7 gramu		Dārzeņi 154 gramu					
Pievienotais cukurs 6 gramu		Gaļa, zivs 63 gramu		Piena produkti 40 gramu			
Augļi un ogas 2 gramu		Kartupeļi 45 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.43	30.73	110.27	811.93
KOPĀ: 100%				27.43	30.73	110.27	811.93
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 144 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 155 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

<u>VIDĒJI:</u>			27.8	32.3	114.83	856.07
<u>KOPĀ:</u>			139.00	161.51	574.14	4280.34
Pievienotais sāls 7.55 grami	Dārzeņi 836.5 grami					
Pievienotais cukurs 17.4 grami	Gaļa, zivs 276 grami	Piena produkti 482 grami				
Augļi un ogas 123.5 grami	Kartupeļi 750 grami	Siers, biezpiens 0 grami				