

Ēdienkarte**5-9klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 07.09.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		4.15	6.99	19.27	158.40
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums saldo 35% (*A 07))</i>	100		10.02	17.31	5.95	220.43
K-703/2	Griķi, vārīti /	170		10.40	2.40	57.60	274.40
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.09	1.67	4.61	39.97
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				32.53	32.04	109.78	843.20
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 188.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.3 grami		Gaļa, zivs 57.35 grami		Piena produkti 196 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 08.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		11.65	11.35	8.17	182.41
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	170		7.07	3.25	47.40	247.10
K-559	Krējuma mērce ar dillēm <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		0.61	7.27	1.96	75.83
K-1051/1	Biezpiens ar dillēm un krējumu/ <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	60		8.38	3.23	1.33	68.28
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	50		0.40	0.05	1.30	7.05
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				30.29	25.72	103.07	763.69
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 53 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 09.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Pusdienas		100%					
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		9.64	16.42	4.03	202.64
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100		0.91	5.37	8.91	90.27
K-954/1	Jogurts ar blenderētām ogām/ <i>(Bezpiedevu jogurts (*A07))</i>	200		6.98	4.21	20.64	147.80
2005	Kanēļa smalkmaizīte <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Olu masa (*A03), Olu masa (*A03))</i>	1	80	4.62	4.24	33.05	188.90
				26.25	30.44	96.97	773.52
KOPĀ:		100%		26.25	30.44	96.97	773.52
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 56 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 10.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas		100%					
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		18.79	18.50	1.14	248.45
K-702/1	Rīsi, vārīti	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-200	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	100		1.37	5.09	5.36	67.83
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
K-2107/1	Auglis arbūzs/	100		0.70	0.20	8.80	39.80
				29.26	29.91	104.28	805.04
KOPĀ:		100%		29.26	29.91	104.28	805.04
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 96 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 134 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 11.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas		100%					
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30/10		10.14	13.46	23.91	261.64
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-707/1	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	180/40		18.00	14.64	49.51	402.00
K-185	Tomāti ar dillēm	100		1.14	0.21	3.86	21.86
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	16.43	66.56
				31.17	28.62	108.41	820.46
KOPĀ:		100%		31.17	28.62	108.41	820.46
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 142.5 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 33 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 130 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta