

**Ēdienkarte****5-9klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 12.10.2020**

<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>
<b>Pusdiēnas 100%</b>							
K-408/1	Cūkgaļas plov	250		14.91	16.93	62.61	467.00
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	80		0.72	5.04	3.74	63.03
K-910/1	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	200		6.40	4.00	33.00	99.80
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
				<b>24.20</b>	<b>26.54</b>	<b>123.55</b>	<b>740.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.20</b>	<b>26.54</b>	<b>123.55</b>	<b>740.53</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 115 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 13.10.2020**

<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>
<b>Pusdiēnas 100%</b>							
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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80		1.23	3.58	5.49	56.30
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.84</b>	<b>32.45</b>	<b>111.42</b>	<b>833.50</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.84</b>	<b>32.45</b>	<b>111.42</b>	<b>833.50</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 163.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.3 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 14.10.2020**

<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>
<b>Pusdiēnas 100%</b>							
K-453	Rudens dārzeni un gaļas <i>(Garsviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30		14.11	22.76	26.46	369.68
K-114/1	Tomāti, svaigi/	50		0.55	0.10	1.90	10.70

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

2005	Kanēļa smalkmaizīte (Milti kviešu a/l (*A 01), Olu masa (*A03), Olu masa (*A03))	80	4.62	4.24	33.05	188.90
K-927	Ogu komposts	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20	1.84	1.24	8.40	52.40
			<b>21.37</b>	<b>28.39</b>	<b>89.60</b>	<b>702.29</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>21.37</b>	<b>28.39</b>	<b>89.60</b>	<b>702.29</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 164 grami				
Pievienotais cukurs 23 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 125 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

#### Ceturtdiena, 15.10.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	250/16		7.90	8.72	19.21	189.09
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Garšviela bez sāls (*A 09))	70		12.12	16.47	4.88	216.95
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	80		1.33	1.71	5.94	45.46
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	20		1.18	0.18	9.80	45.60
			<b>27.25</b>	<b>32.81</b>	<b>91.38</b>	<b>775.25</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>27.25</b>	<b>32.81</b>	<b>91.38</b>	<b>775.25</b>	
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 97.5 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 90 grami	Piena produkti 18 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 16.10.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	100		9.21	14.39	4.24	183.89
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	170		7.07	3.25	47.40	247.10
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	80		0.89	5.03	3.94	64.46
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30		1.41	0.28	14.19	64.80
K-2100/1	Auglis banāns	100		1.50	0.10	21.00	90.90
			<b>25.18</b>	<b>26.45</b>	<b>98.42</b>	<b>732.75</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>25.18</b>	<b>26.45</b>	<b>98.42</b>	<b>732.75</b>	
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 95 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 180 grami				
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta