

Ēdienkarte**5-9klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 05.10.2020**

<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>
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-703/1	Griķi, vārīti	150		8.84	2.04	48.96	233.24
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
				30.97	31.68	101.14	802.04
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, 06.10.2020

<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>
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-735	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	150		6.09	1.91	60.03	281.71
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-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Augļi bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				22.90	21.11	125.93	786.53
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 95.8 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 07.10.2020

<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>
Pusdienas 100%							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-346	Dārzeni zupa ar nūdelēm (<i>Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01)</i>)	250	4.49	4.33	28.80	175.29
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
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr. (*A 01)</i>)	30	1.77	0.27	14.70	68.40
			27.89	30.80	107.42	828.31
KOPĀ: 100%			27.89	30.80	107.42	828.31
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 116 grami				
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 190 grami		
Augļi un ogas 56 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ceturtdiena, 08.10.2020

<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>
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-554	Tomātu-krējuma mērce (<i>Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01)</i>)	50		0.61	5.53	2.50	61.92
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-2100	Auglis banāns	80		1.20	0.08	16.80	72.72
			29.06	33.18	110.61	858.61	
KOPĀ: 100%			29.06	33.18	110.61	858.61	
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 96 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 09.10.2020

<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>
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	Makaroni ar sviestu un sieru (<i>Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 01), Siers Krievijas 45% (*A 07)</i>)	150/30		14.20	10.85	41.84	321.94
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
			27.37	24.83	100.74	740.40	
KOPĀ: 100%			27.37	24.83	100.74	740.40	
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 142.5 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 33 grami		Piena produkti 12 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 130 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta