

Ēdienkarte

10-12 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 plovš	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
-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
-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
				27.42	32.01	111.48	849.17
KOPĀ:		100%		27.42	32.01	111.48	849.17
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 218.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	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_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.68	9.45	4.76	106.85
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.67	31.50	116.04	846.85
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				33.12	36.73	117.66	940.61
KOPĀ: 100%				33.12	36.73	117.66	940.61
Pievienotais sāls 1.8 gramī		Dārzeņi 246 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 240 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 275 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	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-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.99	36.10	110.00	872.08
KOPĀ: 100%				32.99	36.10	110.00	872.08
Pievienotais sāls 1.8 gramī		Dārzeni 181.3 gramī					
Pievienotais cukurs 1.5 gramī		Gaļa, zivs 63 gramī		Piena produkti 40 gramī			
Augļi un ogas 14 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.45	31.12	101.74	810.23

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 10-12 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		28.45	31.12	101.74	810.23
Pievienotais sāls 1.6 grami	Dārzeņi 144 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 200 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<u>VIDĒJI:</u>			29.33	33.49	111.38	863.79
<u>KOPĀ:</u>			146.65	167.46	556.92	4318.94
Pievienotais sāls 7.65 grami	Dārzeņi 863.8 grami					
Pievienotais cukurs 7.9 grami	Gaļa, zivs 276 grami	Piena produkti 727 grami				
Augļi un ogas 145.5 grami	Kartupeļi 750 grami	Siers, biezpiens 0 grami				