

Ēdienkarte

10-12 klasei 4.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
U-5	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
-411/1	Makaroni ar malto gaļu (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
-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
-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				27.63	32.50	126.67	910.57
KOPĀ: 100%				27.63	32.50	126.67	910.57
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 138.75 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
-121	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	1	100	1.10	3.70	3.69	52.55
-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.17	161.76
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				32.33	29.23	112.55	824.18
KOPĀ: 100%				32.33	29.23	112.55	824.18
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 95.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							

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

K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
	Dārzenu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	320/30	6.60	15.39	29.63	284.00
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
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	45	2.65	0.41	22.05	102.60
				27.05	36.61	97.52	831.45
KOPĀ: 100%				27.05	36.61	97.52	831.45
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeni 310.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 90 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 192 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.98	33.62	112.11	866.94
KOPĀ: 100%				27.98	33.62	112.11	866.94
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeni 192.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	250/10	11.56	9.28	25.00	231.79
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
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-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
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	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				33.92	33.65	129.20	963.90

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 10-12 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		33.92	33.65	129.20	963.90
Pievienotais sāls 2.1 grami	Dārzeni 122.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 78.5 grami	Piena produkti 40 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 325 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.78	33.12	115.61	879.41
KOPĀ:			148.91	165.61	578.05	4397.04
Pievienotais sāls 8.6 grami	Dārzeni 859.55 grami					
Pievienotais cukurs 18.3 grami	Gaļa, zivs 328.5 grami	Piena produkti 665 grami				
Augļi un ogas 250 grami	Kartupeļi 612.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				