

Ēdienkarte

5-9.klase 2.nedēļa Rudens sezona_ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
K-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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
				33.53	33.18	98.36	814.19
KOPĀ: 100%				33.53	33.18	98.36	814.19
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 123 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 259.5 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	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	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
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-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-984	Ūdens ar upenēm	1	200	0.10	0.02	0.73	3.50
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.80	30.05	130.11	906.14
KOPĀ: 100%				27.80	30.05	130.11	906.14
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 173 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
	Kāpostu-tomātu zupa	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
	(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-430	Cūkgaļas stroganovs	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
	(Pērļu grūbas (*A 01))						
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-2	Saldskābmaize	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
	(Maize saldskābā NPKS(*A 01))						
				26.78	35.98	95.86	816.33
KOPĀ:				26.78	35.98	95.86	816.33
Pievienotais sāls 2.15 grami		Dārzeņi 153.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 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-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/35/10	9.29	11.85	13.63	200.79
K-707/1	Makaroni ar sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				30.01	27.46	91.54	737.46
KOPĀ: 100%				30.01	27.46	91.54	737.46
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-468	Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē. (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	10.12	18.93	6.43	237.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.53	42.13
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	12.84	126.17
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				23.45	36.35	89.23	761.94

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		23.45	36.35	89.23	761.94
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 275 grami				
Augļi un ogas 100.8 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<u>VIDĒJI:</u>			28.31	32.6	101.02	807.21
<u>KOPĀ:</u>			141.57	163.02	505.10	4036.06
Pievienotais sāls 7.4 grami	Dārzeni 649 grami					
Pievienotais cukurs 12.2 grami	Gaļa, zivs 260 grami	Piena produkti 807.5 grami				
Augļi un ogas 340.8 grami	Kartupeļi 441.5 grami	Siers, biezpiens 55 grami				