

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

1.nedēļa 10.līdz12.klasei**Pirmdiena,27.01.2020**

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		4.21	8.05	13.52	140.15
K-411/2	Makaroni ar malto c/g un dārzeņiem <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	300		16.81	20.32	57.42	480.59
K-114/1	Tomāti, svaigi	80		1.10	0.20	3.80	21.40
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	35		2.95	0.45	24.50	114.00
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				31.47	33.32	117.74	894.44
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 247 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,28.01.2020

<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-324	Rasoļņiks ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		5.67	9.35	19.45	186.81
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.47	18.56	11.05	262.72
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.28	2.78	3.87	45.78
K-135/1	Burkānu-puravu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.69	4.10	6.00	71.08
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	11.98	47.98
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	30		1.41	0.28	14.19	64.80
				26.63	35.27	96.88	823.08
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 127.75 grami					
Pievienotais cukurs 12.15 grami		Gaļa, zivs 67.25 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,29.01.2020

<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 (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
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-703/1	Griķi, vārīti	150	4.76	0.95	54.26	244.80
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	80	0.86	5.04	4.16	65.27
K-914	Jāņogu kompots	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-3	Rudzu maize/kviešu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))	40/20	4.02	0.90	29.62	144.20
			23.12	28.31	130.97	875.10
KOPĀ: 100%			23.12	28.31	130.97	875.10
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 195 grami				
Pievienotais cukurs 21 grami		Gaļa, zivs 57 grami	Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 63 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena,30.01.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	250/16		7.90	8.72	19.21	189.09
K-2/2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	40		1.88	0.38	18.92	86.40
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi	75		11.50	16.80	3.10	210.00
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-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	100		1.72	4.10	6.36	61.85
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
			27.85	35.97	101.39	839.76	
KOPĀ: 100%			27.85	35.97	101.39	839.76	
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 108.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 130 grami	Piena produkti 10 grami				
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,31.01.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-401/1	Vistas gaļas plovcs	250		14.12	12.36	58.70	407.18
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-801	Biezpiena deserts (Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))	70		7.75	7.90	10.55	144.69
K-836	Ogu ķīselis	150		0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
			25.72	27.43	112.25	804.05	
KOPĀ: 100%			25.72	27.43	112.25	804.05	
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 131.3 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 22 grami				
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 40 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							