

Ēdienkarte**3.nedēļa 10-12.klasei**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 13.01.2020

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10/10		5.37	8.30	14.01	154.06
K-408/1	Cūkgaļas plov	250		13.48	18.93	62.61	479.40
K-114/1	Tomāti, svaigi	50		1.10	0.20	3.80	21.40
K-910/1	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	200		6.40	4.00	33.00	99.80
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	35		2.07	0.32	17.15	79.80
				28.42	31.75	130.57	834.46
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 180 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 14.01.2020

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.56	19.57	12.25	277.02
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.26	2.29	4.18	42.38
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti_	80		1.55	4.09	6.89	67.12
K-829/1	Mannā biezputra ar ogu ķīseli/ <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))</i>	150/150		4.33	2.44	37.75	190.41
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		4.60	3.10	21.00	131.00
K-2113	Auglis mandarīns	80		0.64	0.24	6.48	30.64
				29.70	32.68	142.81	983.37
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 97 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 120 grami			
Augļi un ogas 102.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 15.01.2020

<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-303	Vistas gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		7.12	9.83	20.52	202.71

K-403/2	Cūkgaļas un dārzeņu (<i>Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i>)	300/30	18.41	21.96	40.37	430.23
K-144	Marinēts gurķis	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens vai kefirš	200	0.10	0.00	21.08	85.72
K-1/1	Rudzu maize / (<i>Maize rudzu sagr. (*A 01)</i>)	40	2.95	0.45	24.50	114.00
K-2105	Auglis	100	0.40	0.30	9.50	42.30
KOPĀ: 100%			29.23	32.54	117.47	881.96
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 256 grami				
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 84.3 grami	Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 283 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ceturtdiena, 16.01.2020

<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-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ (<i>Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i>)	60		14.63	6.98	5.32	138.75
K-702/2	Rīsi, vārīti	170		5.76	3.06	62.48	304.98
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-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti_	70		0.59	3.53	3.34	47.36
K-824	Ābolu-ogu ķīselis ar pienu (<i>Piens 2.0% (*A07)</i>)	120/150		4.91	3.23	38.21	200.21
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr. (*A 01)</i>)	30		1.77	0.27	14.70	68.40
KOPĀ: 100%				28.27	22.60	126.55	821.62
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 65 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 160 grami				
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 17.01.2020

<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-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu (<i>Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06)</i>)	250		9.10	8.50	19.66	193.16
K-435	Kurzemes stroganovs (<i>Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07)</i>)	100		8.33	18.44	4.69	218.51
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-120/1	Biešu salāti ar eļļu/	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/2	Saldskābmaize/ (<i>Maize saldskābā (*A 01)</i>)	40		1.88	0.38	18.92	86.40
KOPĀ: 100%				24.96	32.65	102.60	810.35
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 139.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 67 grami	Piena produkti 20 grami				
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							