

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9 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 88%							
K-307/1	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>	200/5/5		3.69	5.41	11.05	109.09
K-408/1	Cūkgaļas plovš	250		13.48	18.93	62.61	479.40
K-114	Tomāti, svaigi	50		0.55	0.10	1.90	10.70
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				19.10	24.66	104.78	723.65
Cits 12%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				25.10	28.66	113.78	819.65
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 121.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80		1.23	3.58	5.49	56.30
K-829/1	Mannā biezu putra ar ogu ķīseli/ <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 01))</i>	150/150		4.33	2.44	37.75	190.41
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				26.38	30.87	132.13	911.31
KOPĀ: 100%				26.38	30.87	132.13	911.31
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 120 grami			
Augļi un ogas 122.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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		89%					
K-303	Vistas gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		5.19	8.39	16.95	167.52
K-403	Cūkgāļas un dārzeņu sautējums/krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30		15.43	20.72	33.51	379.93
K-144	Marinēts gurķis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		2.36	0.36	19.60	91.20
K-2113	Auglis mandarīns	80		0.64	0.24	6.48	30.64
				23.97	29.71	99.12	762.01
Cits		11%					
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				29.97	33.71	108.12	858.01
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 224.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 251 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-702/1	Rīsi, vārīti	150		5.11	2.50	55.45	268.70
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-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				27.69	23.01	113.22	769.34
KOPĀ: 100%				27.69	23.01	113.22	769.34
Pievienotais sāls 0.75 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		89%					
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	80		1.43	5.09	9.57	89.83
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
				24.02	32.46	93.14	767.15

Cits	11%						
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	200	6.00	4.00	9.00	96.00	
			6.00	4.00	9.00	96.00	
KOPĀ:	100%		30.02	36.46	102.14	863.15	
Pievienotais sāls 1.7 grami	Dārzeni 139.3 grami						
Pievienotais cukurs 19 grami	Gaļa, zivs 67 grami	Piena produkti 220 grami					
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>			27.83	30.54	113.88	844.29	
<u>KOPĀ:</u>			139.16	152.71	569.39	4221.46	
Pievienotais sāls 6.36 grami	Dārzeni 627.9 grami						
Pievienotais cukurs 81.3 grami	Gaļa, zivs 302 grami	Piena produkti 945 grami					
Augļi un ogas 274.5 grami	Kartupeļi 556 grami	Siers, biezpiens 0 grami					