

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

2.nedēļa 10. līdz 12.klasei**Pirmdiena, 02.03.2020**

<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-301	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	250		3.91	11.89	15.81	188.84
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniem <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	100		8.53	18.25	5.95	223.06
K-703/1	Griķi, vārīti	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.09	1.67	4.61	39.97
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				20.07	33.03	114.04	837.39
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 139 grami					
Pievienotais cukurs 10.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 22 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 03.03.2020

<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-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		18.79	18.50	1.14	248.45
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-556	Burkānu mērce <i>(Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	50		0.48	5.28	2.70	61.18
K-161/1	Svaigu dārzenu salāti ar eļļu	100		0.97	5.04	4.20	65.87
K-828	Biezpiena saldā masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	100/30		9.77	7.39	18.73	180.95
K-979	Ūdens ar apelsīnu	200		0.09	0.02	0.81	3.78
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	30		3.05	2.38	15.57	100.80
				37.25	38.81	73.49	804.94
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 111 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 31 grami			
Augļi un ogas 51.3 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 04.03.2020

<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-343	Dārzenu biezeņzupa ar grauzdņiem <i>(Selerija sakne (*A 09), Garšviela bez sāls (*A 09), Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	250/25		4.65	7.35	28.28	200.54

K-418	Cūkgaļa saldskābā mērcē (Selerija sakne (*A 09))	100	9.35	13.51	7.61	189.93
K-700/1	Kartupeļu biezenis_ (Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	200	4.46	4.90	27.40	175.19
K-100/2	Svaigu burkānusālāti ar eļļu	100	1.21	5.09	8.70	89.90
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2/2	Saldskābmaize/ (Maize saldskābā (*A 01))	40	1.88	0.38	18.92	86.40
			27.55	35.23	99.91	837.96
KOPĀ: 100%			27.55	35.23	99.91	837.96
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 190 grami				
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 239 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 246 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 05.03.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-501	Zivju frikadeles (Pikšas smalkmasa (*A 04), Maize-baltmaize(*A01), Krējums salds 35% (*A 07), Olas (*A 03))	70		12.88	4.27	4.85	113.26
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem (Garšviela bez sāls (*A 09))	170		5.57	3.07	51.81	261.29
K-130/1	Biešu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	70		1.23	2.86	6.05	54.81
K-834/1	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli/ (Krējums salds 35% (*A 07))	70/150		2.02	17.63	24.53	264.75
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	40		3.68	2.48	16.80	104.80
			25.47	30.32	104.34	800.56	
KOPĀ: 100%			25.47	30.32	104.34	800.56	
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 111 grami					
Pievienotais cukurs 17.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 73 grami				
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 06.03.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/30/10		10.17	13.26	23.27	263.88
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 01), Siers Krievijas 45% (*A 07))	180/40		18.00	14.64	49.51	402.00
K-185	Tomāti ar dillēm	50		0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30		2.61	2.04	13.35	86.40
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
			31.86	30.88	117.27	889.67	
KOPĀ: 100%			31.86	30.88	117.27	889.67	
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeni 92.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 13 grami				
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 130 grami	Siers, biezpiens 40 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							