

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

2.nedēļa 5. līdz 9. 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 89%							
K-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	200		3.14	9.36	12.65	149.87
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniem <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	100		9.96	17.25	5.95	219.66
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-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				20.14	29.41	105.98	772.22
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%				26.14	33.41	114.98	868.22
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeni 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 10.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 221 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 20 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	0.14	244.46
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		0.53	5.98	1.76	63.93
K-161	Svaigu dārzenu salāti ar eļļu	50		0.48	2.51	2.10	32.94
K-828	Biezpiena saldā masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	100/30		9.73	7.39	22.72	196.71
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
				36.77	36.98	73.44	786.53
KOPĀ: 100%				36.77	36.98	73.44	786.53
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 66 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 33 grami			
Augļi un ogas 49.3 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 49.75 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		89%					
K-343	Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem <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 <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	100		9.35	13.51	7.61	189.93
K-700/1	Kartupeļu biezenis_ <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	200		4.46	4.90	27.40	175.19
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	70		0.84	3.57	6.18	63.30
K-922	Rabarberu kompots	200		0.20	0.03	18.44	76.15
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	30		1.41	0.28	14.19	64.80
				20.91	29.64	102.10	769.91
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:				26.91	33.64	111.10	865.91
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 162 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 239 grami			
Augļi un ogas 42 grami		Kartupeļi 246 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ceturtdiena,05.03.2020

<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-501	Zivju frikadeles <i>(Pikšas smalkmasa (*A 04), Maize-baltmaize(*A01), Krējums salds 35% (*A 07), Olas (*A 03))</i>	70		12.88	4.27	4.85	113.26
K-714	Rīsi ar krāsainiem dāržeņiem <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	150		4.24	2.45	40.19	203.03
K-130	Biešu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	100		1.61	9.68	8.88	130.12
K-834/1	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07))</i>	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 <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				22.68	35.28	87.15	765.21
KOPĀ:				22.68	35.28	87.15	765.21
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 115.2 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Piektdiena,06.03.2020

<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		89%					
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30/10		10.17	13.26	23.27	263.88
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 01), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	150/30		14.20	10.85	41.84	321.94

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	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	20	1.74	1.36	8.90	57.60
K-2103/	Auglis ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
			27.19	26.41	105.15	780.81
Cits	11%					
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:	100%		33.19	30.41	114.15	876.81
Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeņi 92.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami	Gaļa, zivs 40 grami				Piena produkti 212 grami	
Augļi un ogas 120 grami	Kartupeļi 130 grami				Siers, biezpiens 30 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.14	33.94	100.16	832.54
KOPĀ:			145.69	169.72	500.82	4162.68
Pievienotais sāls 5.05 grami	Dārzeņi 567.2 grami					
Pievienotais cukurs 85.8 grami	Gaļa, zivs 310 grami				Piena produkti 774 grami	
Augļi un ogas 236.3 grami	Kartupeļi 641 grami				Siers, biezpiens 99.75 grami	