

Ēdienkarte**10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 14.09.2020**

<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>
Pusdiēnas 100%							
K-408/2	Cūkgaļas plov		300	17.89	20.72	75.10	563.84
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti		100	0.72	5.04	3.74	63.03
K-910/1	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>		200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2105	Auglis bumbieris/		100	0.40	0.30	9.50	42.30
				27.77	30.42	140.94	860.17
KOPĀ: 100%				27.77	30.42	140.94	860.17
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 122 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 15.09.2020

<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>
Pusdiēnas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>		70	12.56	19.57	12.25	277.02
K-703/2	Griķi, vārīti /		170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		50	1.26	2.29	4.18	42.38
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	100	1.55	4.09	6.89	67.12
K-908	Ābolu sulas dzēriens		200	0.01	0.00	18.71	72.32
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>		20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.91	31.16	128.29	885.84
KOPĀ: 100%				28.91	31.16	128.29	885.84
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 16.09.2020

<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>
Pusdiēnas 100%							
K-453/2	Rudens dārzeni-gaļas sautēj/krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		300/30	17.27	30.48	32.16	475.15
K-114	Tomāti, svaigi		80	1.10	0.20	3.80	21.40
K-927	Ogu kompots		200	0.25	0.05	19.79	80.61

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-818	Biezpiena sierīņš (Biezpiena sierīņš (*A 07;08))	38	4.83	8.09	13.34	145.16
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	40	3.68	2.48	16.80	104.80
			27.13	41.30	85.89	827.12
KOPĀ: 100%			27.13	41.30	85.89	827.12
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 237 grami				
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami	Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 38 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 17.09.2020

<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-431	"Viltotais zaķis" (Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Garsvieta bez sāls (*A 09))	70		12.12	16.47	4.88	216.95
K-702/2	Rīsi, vārīti	170		5.76	3.06	62.48	304.98
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	70		0.85	7.94	3.50	88.48
K-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti (Krējums skābs 20% (*A 07))	100		2.03	6.11	7.68	94.36
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-2100/1	Auglis banāns	100		1.50	0.10	21.00	90.90
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
			24.04	33.95	132.95	936.39	
KOPĀ: 100%			24.04	33.95	132.95	936.39	
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 83.2 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 44 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 18.09.2020

<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-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšvieta bez sāls (*A 09))	100		10.85	15.35	4.24	199.06
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi (*A 01))	200		8.32	3.88	55.76	291.24
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	100		0.89	5.03	3.94	64.46
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2% (*A 07))	200		6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30		1.41	0.28	14.19	64.80
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
			28.97	28.64	108.13	806.46	
KOPĀ: 100%			28.97	28.64	108.13	806.46	
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 95 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta