

**Ēdienkarte****5-9 .klasei 4.ned.****Otrdiena, 20.11.2018**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-324/2	Rasoļņiks ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	4.58	6.68	16.03	147.08
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē / <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	100	9.80	19.62	4.69	246.14
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-917	Augļu kompots	1	200	0.14	0.16	20.92	85.74
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>23.02</b>	<b>31.15</b>	<b>105.94</b>	<b>813.73</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.02</b>	<b>31.15</b>	<b>105.94</b>	<b>813.73</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 93 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****5-9 .klasei 4.ned.****Trešdiena, 21.11.2018**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	2.90	4.73	11.66	99.75
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	13.25	16.95	8.48	239.29
K-708	Dārzeņu ragū	1	250	3.80	7.31	20.99	167.63
K-557/	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-144	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-908	Sulas dzēriens	1	200	0.01	0.00	20.71	80.30
K-3/1	Rudzu maize/kviešu maize_ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))</i>	1	20/10	2.01	0.45	14.81	72.10
				<b>22.78</b>	<b>33.44</b>	<b>78.79</b>	<b>706.87</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.78</b>	<b>33.44</b>	<b>78.79</b>	<b>706.87</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 274.5 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 106 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 5-9 .klasei 4.ned.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte****5-9 .klasei 4.ned.****Ceturtdiena, 22.11.2018**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-507	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Olas (*A 03), Hīvmaize (*A 01))</i>	1	70	14.45	12.53	6.39	190.89
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.26	2.29	4.18	42.38
K-120	Biešu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.55	4.88	45.37
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))</i>	1	100/150	5.42	4.17	29.76	178.25
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.74	1.36	8.90	57.60
				<b>28.71</b>	<b>25.40</b>	<b>109.56</b>	<b>783.19</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.71</b>	<b>25.40</b>	<b>109.56</b>	<b>783.19</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 48.2 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 5-9 .klasei 4.ned.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

**Ēdienkarte****5-9 .klasei 4.ned.****Piektdiena, 23.11.2018**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-347	Pupiņu zupa ar gaļu/krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/10	11.69	10.80	34.63	290.92
K-432	Cūkgaļa sautēta piena mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))</i>	1	80	8.97	15.42	4.98	204.01
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	0.84	3.57	6.18	63.30
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>26.78</b>	<b>30.17</b>	<b>105.13</b>	<b>815.24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.78</b>	<b>30.17</b>	<b>105.13</b>	<b>815.24</b>
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 136 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>25.32</b>	<b>30.04</b>	<b>99.85</b>	<b>779.76</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>101.29</b>	<b>120.16</b>	<b>399.42</b>	<b>3119.03</b>
Pievienotais sāls 4.9 grami		Dārzeņi 551.7 grami					
Pievienotais cukurs 45 grami		Gaļa, zivs 287 grami		Piena produkti 275 grami			
Augļi un ogas 170 grami		Kartupeļi 496 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 5-9 .klasei 4.ned.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4