

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa****Pirmdiena, 12.11.2018**

<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>
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	2.77	4.15	13.95	103.18
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	16.45	22.70	62.62	525.05
K-144	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.15	31.23	105.32	810.43
KOPĀ: 100%				26.15	31.23	105.32	810.43
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 157 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 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 kl 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa****Otrdiena, 13.11.2018**

<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>
Pusdienas 100%							
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.40	15.77	11.05	237.99
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.00	0.20	29.60	140.40
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-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829/1	Mannā biezputra ar rabarberu ķīseli/ <i>(Mannā putraini (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))</i>	1	150/150	4.33	2.44	37.75	190.41
K-40	Graudu maīze <i>(Maīze graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				23.06	25.52	96.47	719.88
KOPĀ: 100%				23.06	25.52	96.47	719.88
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 84.1 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 49 grami		Piena produkti 120 grami			
Augļi un ogas 22.5 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 5-9 kl 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa**

Trešdiena, 14.11.2018

<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>
Pusdienas 100%							
K-306/1	Kartupeļu zupa ar gaļas <i>(Olas (*A 03), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/30/10	9.57	13.23	21.94	255.79
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Holandes 45% (*A 07))</i>	1	150/30	13.69	10.34	41.84	315.04
K-114	Tomāti, svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				25.19	23.89	94.90	705.99
KOPĀ: 100%				25.19	23.89	94.90	705.99
Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeņi 79.5 grami						
Pievienotais cukurs 18 grami	Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 10 grami				
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 130 grami		Siers, biezpiens 30 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa****Ceturtdiena, 15.11.2018**

<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>
Pusdienas 100%							
K-502	Zivju kotlete <i>(Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Piens 2.5% (*A 07), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.90	7.10	10.68	162.69
K-706	Kartupeļu-burkānu biezenis <i>(Piens 2.5% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200	4.00	4.91	24.05	161.63
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	80	1.43	5.09	5.84	71.26
K-852	Ābolu krēms ar ogu ķīseli <i>(Krējums saldo 35% (*A 07))</i>	1	50/150	0.79	7.25	23.33	161.63
K-3	Rudzu maize/kviešu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))</i>	1	40/20	4.02	0.90	29.62	144.20
				23.14	25.25	93.52	701.41
KOPĀ: 100%				23.14	25.25	93.52	701.41
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 57 grami			
Augļi un ogas 63 grami		Kartupeļi 128 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 kl 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa****Piektdiena, 16.11.2018**

<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>
Pusdienas 100%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	1	200/13	6.62	7.10	15.53	153.65
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50/50	11.28	20.80	4.69	264.15
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.57	2.24	42.23	223.38
K-120/1	Biešu salāti ar eļļu	1	80	1.43	5.09	9.57	89.83
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				28.96	35.46	100.90	852.75
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.4 grami				Dārzeni 132.3 grami			
Pievienotais cukurs 19 grami				Gaļa, zivs 94 grami			
Augļi un ogas 20 grami				Kartupeļi 40 grami			
				Piena produkti 10 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				25.3	28.27	98.22	758.09
KOPĀ:				126.50	141.35	491.11	3790.46
Pievienotais sāls 4.81 grami				Dārzeni 583.9 grami			
Pievienotais cukurs 71.8 grami				Gaļa, zivs 308 grami			
Augļi un ogas 225.5 grami				Kartupeļi 558 grami			
				Piena produkti 372 grami			
				Siers, biezpiens 30 grami			