

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa****Pirmdiena, 14.01.2019**

<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>							

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa**

Otrdiena, 15.01.2019

<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 ogu ķīseli/ <i>(Mannā putraimi (*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>							

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa**

Trešdiena, 16.01.2019

<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	Frikadeļu zupa/krējums <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>							

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai" 3xnedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 5-9 kl 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa****Ceturtdiena, 17.01.2019**

<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-425/1	Cūkgaļas cīsiņi / <i>(Gaļa Cīsiņi (70% gaļa) (*A 07))</i>	1	120	13.80	20.16	3.72	252.00
K-700/1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200	4.46	4.90	27.40	175.19
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
K-2113	Auglis mandarīns	1	80	0.64	0.24	6.48	30.64
				25.14	38.54	96.39	834.92
KOPĀ: 100%				25.14	38.54	96.39	834.92
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 73 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 51 grami			
Augļi un ogas 143 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai" 3xnedēļā

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, 18.01.2019**

<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		Dārzeņi 132.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 94 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				25.7	30.93	98.8	784.79
KOPĀ:				128.50	154.64	493.98	3923.97
Pievienotais sāls 4.61 grami		Dārzeņi 525.9 grami					
Pievienotais cukurs 71.8 grami		Gaļa, zivs 373 grami		Piena produkti 366 grami			
Augļi un ogas 305.5 grami		Kartupeļi 605 grami		Siers, biezpiens 30 grami			