

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**5-9 .klasei 4.ned.****Pirmdiena, 18.03.2019**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-318/1	Mājas soļanka/krējums/ <i>(Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		200/5	5.47	7.87	9.33	130.57
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē / <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	100	6.85	16.26	4.69	200.50
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>		150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	80	1.72	4.10	6.36	61.85
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	1	200	0.10	0.00	21.08	85.72
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>21.96</b>	<b>31.87</b>	<b>102.88</b>	<b>788.42</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.96</b>	<b>31.87</b>	<b>102.88</b>	<b>788.42</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 147.3 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**5-9 .klasei 4.ned.****Otrdiena, 19.03.2019**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		13.71	14.87	8.67	224.45
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	200		4.30	6.17	23.03	165.89
K-557/	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	20		0.56	4.00	0.64	40.80
K-144	Marinēts gurķis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-810	Ābolu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraini (*A 01), Piens 2.0% (*A07))</i>	100/150		5.69	3.42	32.71	184.68
K-3/1	Rudzu maize/kviešu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))</i>	20/10		2.01	0.45	14.81	72.10
				<b>26.52</b>	<b>28.91</b>	<b>81.36</b>	<b>694.92</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.52</b>	<b>28.91</b>	<b>81.36</b>	<b>694.92</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 182.5 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 107 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**5-9 .klasei 4.ned.****Trešdiena, 20.03.2019**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		8.06	5.91	26.45	194.38
K-432/1	Cūkgaļa sautēta piena mērcē_ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))</i>	100		9.39	16.69	6.39	222.81
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	70		0.84	3.57	6.18	63.30
K-908	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
				<b>23.58</b>	<b>26.55</b>	<b>97.87</b>	<b>742.32</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.58</b>	<b>26.55</b>	<b>97.87</b>	<b>742.32</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 126 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**5-9 .klasei 4.ned.****Ceturtdiena, 21.03.2019**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		2.90	4.73	11.66	99.75
K-507	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Olas (*A 03), Hīvmaize (*A 01))</i>	70		14.45	12.53	6.39	190.89
K-702/1	Rīsi, vārīti_	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>	50		1.26	2.29	4.18	42.38
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti_	70		0.59	3.53	3.34	47.36
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	20		1.74	1.36	8.90	57.60
				<b>26.19</b>	<b>27.18</b>	<b>110.88</b>	<b>793.27</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.19</b>	<b>27.18</b>	<b>110.88</b>	<b>793.27</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 120 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 58 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**5-9 .klasei 4.ned.****Piektdiena, 22.03.2019**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		20.66	22.24	1.69	287.39
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.83	5.04	3.24	61.67
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu/	80		1.72	5.00	2.51	61.95
K-830	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli <i>(Piens 2.5% (*A 07))</i>	100/150		3.09	1.51	37.82	177.30
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>32.24</b>	<b>35.23</b>	<b>84.00</b>	<b>784.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.24</b>	<b>35.23</b>	<b>84.00</b>	<b>784.62</b>
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 96 grami					
Pievienotais cukurs 16.4 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 23 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>26.1</b>	<b>29.95</b>	<b>95.4</b>	<b>760.71</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>130.49</b>	<b>149.74</b>	<b>476.99</b>	<b>3803.55</b>
Pievienotais sāls 5.86 grami		Dārzeņi 671.8 grami					
Pievienotais cukurs 73.9 grami		Gaļa, zivs 356 grami		Piena produkti 340 grami			
Augļi un ogas 225 grami		Kartupeļi 679 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.