

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

5-9 klasei 2.nedēļa**Pirmdiena,09.09.2019**

<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-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez saīs (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	200		3.14	9.36	12.65	149.87
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dāržeņiem <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	100		8.53	18.25	5.95	223.06
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.11	3.27	1.94	41.76
K-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts (*A 07))</i>	170		5.95	3.06	20.57	134.30
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				25.26	35.16	110.07	862.19
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 107.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 199 grami			
Augļi un ogas 16 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 5-9 klasei 2.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

5-9 klasei 2.nedēļa**Otrdiena, 10.09.2019**

<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-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-556	Burkānu mērce <i>(Sviests 82% (*A 07), Krējums saldo 35% (*A 01))</i>	50		0.53	5.98	2.76	67.92
K-161	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50		0.48	2.51	2.10	32.94
K-830	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	100/150		3.18	1.26	37.81	175.45
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	30		2.61	2.04	13.35	86.40
				31.56	34.23	88.05	794.01
KOPĀ: 100%				31.56	34.23	88.05	794.01
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 51 grami					
Pievienotais cukurs 17.5 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 63 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 205 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 2.nedēļa**Ceturtdiena, 12.09.2019**

<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-502	Zivju kotlete <i>(Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.92	7.04	10.67	162.25
K-714	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	150		4.24	2.45	40.19	203.03
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar krējumu	50		0.45	2.69	4.46	45.15
K-834/1	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07))</i>	70/150		2.02	17.63	24.53	264.75
K-2109	Auglis plūmes	80		0.64	0.00	7.68	33.28
				20.27	29.81	87.53	708.46
KOPĀ: 100%				20.27	29.81	87.53	708.46
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 62 grami					
Pievienotais cukurs 17.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 61 grami			
Augļi un ogas 114.5 grami		Kartupeļi 0 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 2.nedēļa**Piektdiena, 13.09.2019**

<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), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30/10		10.17	13.26	23.27	263.88
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	150/30		14.20	10.85	41.84	321.94
K-185	Tomāti ar dillēm	50		0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	20		1.74	1.36	8.90	57.60
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				27.19	26.41	105.15	780.81
KOPĀ: 100%				27.19	26.41	105.15	780.81
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 92.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 12 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 130 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				25.58	31.7	94.28	772.92
KOPĀ:				127.91	158.49	471.40	3864.59
Pievienotais sāls 4.71 grami		Dārzeni 387 grami					
Pievienotais cukurs 53 grami		Gaļa, zivs 305 grami		Piena produkti 551 grami			
Augļi un ogas 315.5 grami		Kartupeļi 650 grami		Siers, biezpiens 50 grami			

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.