

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

5-9.kl.1nedēļa**Pirmdiena,24.02.2020**

<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		89%					
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		4.21	7.05	13.52	131.15
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	250		13.94	16.09	44.53	379.35
K-144	Marinēts gurķis vai kabacis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.95	0.45	24.50	114.00
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				21.76	23.89	112.26	746.12
Cits		11%					
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:				27.76	27.89	121.26	842.12
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 188 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9.kl.1nedēļa

Apstiprinu _____

Otrdiena, 25.02.2020

<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-324	Rasoļņiks ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		5.67	9.35	19.45	186.81
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.40	15.77	11.05	238.12
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzenu mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.28	2.78	3.87	45.78
K-135/1	Burkānu-puravu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.69	4.10	6.00	71.08
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
				24.09	32.39	88.15	760.92
KOPĀ: 100%				24.09	32.39	88.15	760.92
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 127.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.15 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9.kl.1nedēļa

Apstiprinu _____

Trešdiena, 26.02.2020

<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 89%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		100	9.21	14.39	4.24	183.89
K-703/1	Griķi, vārīti		150	4.76	0.95	54.26	244.80
K-117	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-914	Jāņogu kompots		200	0.12	0.04	19.42	78.54
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
				20.90	25.41	115.04	776.41
Cits 11%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>		200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				26.90	29.41	124.04	872.41
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9.kl.1nedēļa

Apstiprinu _____

Ceturtdiena, 27.02.2020

<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-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>		250/16	7.90	8.72	19.21	189.09
K-500/3	Cepta heka fileja <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Milti kviešu a/l (*A 01), Olas (*A 03))</i>		60	14.34	7.89	4.88	143.44
K-701	Kartupeļi, vārīti		200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>		50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāt ar eļļai		50	0.85	1.90	3.13	29.25
K-924	Ābolu kompots		200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>		30	1.41	0.28	14.19	64.80
				29.35	24.76	95.21	719.00
KOPĀ: 100%				29.35	24.76	95.21	719.00
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 61.3 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 90 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 31 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9.kl.1nedēļa

Apstiprinu _____

Piektdiena, 28.02.2020

<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 89%							
K-401/1	Vistas gaļas plovš/	250		14.12	12.36	58.70	407.18
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	100		1.43	3.09	9.57	71.83
K-801	Biezpiena deserts <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))</i>	70		7.75	7.90	10.55	144.69
K-836	Ogu ķīselis	150		0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				25.72	25.43	112.25	786.05
Cits 11%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				31.72	29.43	121.25	882.05
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 131.3 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.96	28.78	109.98	815.3
KOPĀ:				139.82	143.88	549.91	4076.50
Pievienotais sāls 7.2 grami		Dārzeņi 657.35 grami					
Pievienotais cukurs 76.15 grami		Gaļa, zivs 308 grami		Piena produkti 722 grami			
Augļi un ogas 266 grami		Kartupeļi 638 grami		Siers, biezpiens 40 grami			