

Ēdienkarte**5-9 kl 3 nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 09.03.2020

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10/10		5.37	8.30	14.01	154.06
K-408/1	Cūkgaļas plov	250		14.91	17.93	62.61	476.00
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				22.18	29.98	108.97	800.76
KOPĀ: 100%				22.18	29.98	108.97	800.76
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 138 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9 kl 3 nedēļa

Apstiprinu _____

Otrdiena 10.03.2020

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.56	15.58	12.25	241.02
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	1.64	4.17	36.77
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80		1.23	3.08	5.49	51.80
K-863	Svaigi augļi ar jogurtu. <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	100/100		3.75	2.44	25.68	92.85
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				25.47	23.97	116.85	737.29
KOPĀ: 100%				25.47	23.97	116.85	737.29
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9 kl 3 nedēļa

Apstiprinu _____

Trešdiena, 11.03.2020

<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-303	Vistas gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		5.19	8.39	16.95	167.52
K-403	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj./krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30		15.43	20.72	33.51	379.93
K-144	Marinēts gurķis vai kabaci	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		2.36	0.36	19.60	91.20
				23.73	29.77	102.14	773.67
KOPĀ: 100%				23.73	29.77	102.14	773.67
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 224.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 251 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9 kl 3 nedēļa

Apstiprinu _____

Ceturtdiena, 12.03.2020

<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-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-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Hīvmaize (*A 01))</i>	60		14.63	6.98	5.32	138.75
K-702/1	Rīsi, vārīti_	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/i (*A 01))</i>	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	70		1.19	1.49	5.38	40.62
K-917	Augļu kompots	200		0.14	0.16	20.92	85.74
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				27.01	23.83	118.64	799.73
KOPĀ: 100%				27.01	23.83	118.64	799.73
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 149 grami					
Pievienotais cukurs 20.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 27 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9 kl 3 nedēļa

Apstiprinu _____

Piektdiena, 13.03.2020

<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-317	Šķelto zirņu zupa /krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	250/10		9.10	8.50	19.66	193.16
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		8.33	18.44	4.69	218.51
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	50		0.44	2.51	1.97	32.23
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
				23.03	29.88	85.54	709.55
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami				Dārzeņi 85 grami			
Pievienotais cukurs 18.5 grami				Gaļa, zivs 67 grami			
Augļi un ogas 22 grami				Kartupeļi 255 grami			
				Piena produkti 20 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				24.28	27.49	106.43	764.2
KOPĀ:				121.42	137.43	532.14	3821.00
Pievienotais sāls 7.45 grami				Dārzeņi 674.1 grami			
Pievienotais cukurs 69.3 grami				Gaļa, zivs 311 grami			
Augļi un ogas 282 grami				Kartupeļi 629 grami			
				Piena produkti 227 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			