

Ēdienkarte**5-9klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 14.09.2020**

<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-408/1	Cūkgaļas plov	250		14.91	16.93	62.61	467.00
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	100		0.72	5.04	3.74	63.03
K-910/1	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	200		6.40	4.00	33.00	99.80
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				24.20	26.54	123.55	740.53
KOPĀ: 100%				24.20	26.54	123.55	740.53
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 115 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 15.09.2020**

<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		10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/2	Griķi, vārīti /	170		10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	100		1.55	4.09	6.89	67.12
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>	20		1.36	2.54	13.96	84.20
				25.16	28.60	112.18	783.18
KOPĀ: 100%				25.16	28.60	112.18	783.18
Pievienotais sāls 0.9 gramu		Dārzeņi 97 gramu					
Pievienotais cukurs 11 gramu		Gaļa, zivs 45 gramu		Piena produkti 30 gramu			
Augļi un ogas 0 gramu		Kartupeļi 0 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 16.09.2020**

<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-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	300/30		14.98	23.83	31.52	403.54
K-114	Tomāti, svaigi	80		1.10	0.20	3.80	21.40
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-818	Biezpiena sierīņš <i>(Biezpiena sierīņš (*A 07;08))</i>	38		4.83	8.09	13.34	145.16
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				23.00	33.41	76.85	703.11
KOPĀ: 100%				23.00	33.41	76.85	703.11
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeņi 237 grami						
Pievienotais cukurs 18 grami	Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 25 grami	Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 38 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 17.09.2020**

<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-507/2	Rīvmaizē panēta zivs fileja. <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Hivmaize (*A 01))</i>	90		24.42	13.37	8.52	245.80
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	70		0.85	7.94	3.50	88.48
K-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		2.03	6.11	7.68	94.36
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-2100/1	Auglis banāns	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				32.91	27.72	89.75	735.77
KOPĀ: 100%				32.91	27.72	89.75	735.77
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 73 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 100 grami		Piena produkti 44 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 18.09.2020**

<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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.21	14.39	4.24	183.89
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	200		8.32	3.88	55.76	291.24
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	100		0.89	5.03	3.94	64.46
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	30		1.41	0.28	14.19	64.80
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				26.43	27.08	106.78	776.89
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 95 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				26.34	28.67	101.82	747.9
KOPĀ:				131.70	143.35	509.11	3739.48
Pievienotais sāls 5.25 grami		Dārzeņi 617 grami					
Pievienotais cukurs 43.5 grami		Gaļa, zivs 295 grami		Piena produkti 484 grami			
Augļi un ogas 329 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 38 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta