

**Ēdienkarte****5-9klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 21.09.2020**

<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>
<b>Pusdiēnas 100%</b>							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.85	20.09	4.69	239.77
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	170		7.07	3.25	47.40	247.10
K-140	Redīsu (balto)-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		1.38	4.08	2.42	52.20
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	16.43	66.56
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	30		2.04	3.81	20.94	126.30
				<b>20.46</b>	<b>31.27</b>	<b>91.88</b>	<b>731.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.46</b>	<b>31.27</b>	<b>91.88</b>	<b>731.93</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 100 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****5-9klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 22.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-407/1	Vistas gaļas kotlete/ <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	85		15.09	15.15	11.84	245.68
K-708	Rudens dārzeņu ragū	250		3.80	7.27	21.63	170.51
K-557	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		1.40	10.00	1.60	102.00
K-185	Tomāti ar dillēm	70		0.81	0.15	2.71	15.41
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>28.37</b>	<b>37.04</b>	<b>69.93</b>	<b>731.60</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.37</b>	<b>37.04</b>	<b>69.93</b>	<b>731.60</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 211.84 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 75.05 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****5-9klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 23.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Milti kviesu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01),</i>	80/50		12.96	19.21	19.03	301.44
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.33	1.71	5.94	45.46
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*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
				<b>25.16</b>	<b>30.45</b>	<b>98.13</b>	<b>774.09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.16</b>	<b>30.45</b>	<b>98.13</b>	<b>774.09</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 86 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 38 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****5-9klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 24.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	100		9.98	17.96	5.82	226.17
K-703/2	Griķi, vārīti /	170		10.40	2.40	57.60	274.40
K-102	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	100		1.00	5.07	4.16	66.24
K-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	200		6.37	3.98	32.84	99.30
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	30		2.04	1.56	13.14	78.60
				<b>29.79</b>	<b>30.97</b>	<b>113.56</b>	<b>744.71</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.79</b>	<b>30.97</b>	<b>113.56</b>	<b>744.71</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 209 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****5-9klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 25.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	100		12.59	10.49	3.88	160.91
P-702	Rīsi, vārīti	200		6.77	3.66	73.41	358.91
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100		6.87	5.09	13.92	129.00
K-922	Rabarberu kompots	200		0.20	0.03	18.44	76.15
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2109	Auglis plūmes	80		0.51	0.00	6.14	26.62
				<b>28.71</b>	<b>19.54</b>	<b>130.49</b>	<b>819.99</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1 grami				Dārzeni 188 grami			
Pievienotais cukurs 19 grami				Gaļa, zivs 50 grami			
Augļi un ogas 96 grami				Kartupeļi 0 grami			
				Piena produkti 10 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>26.5</b>	<b>29.85</b>	<b>100.8</b>	<b>760.46</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>132.49</b>	<b>149.27</b>	<b>503.99</b>	<b>3802.32</b>
Pievienotais sāls 4.65 grami				Dārzeni 716.84 grami			
Pievienotais cukurs 46 grami				Gaļa, zivs 278.05 grami			
Augļi un ogas 217 grami				Kartupeļi 285 grami			
				Piena produkti 487 grami			
				Siers, biezpiens 38 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta