

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301	Dārzeņu zupa	1	250	2.37	4.15	14.20	105.98
-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	80	0.80	10.07	1.74	101.11
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				23.52	31.40	92.63	731.18
KOPĀ:		100%		23.52	31.40	92.63	731.18
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.36	6.36	19.74	152.93
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				25.88	27.81	126.04	860.32
KOPĀ:		100%		25.88	27.81	126.04	860.32
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	2.34	5.21	11.24	100.03
-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.42	13.43	3.76	173.71
-735	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	200	5.81	1.83	57.27	268.75
-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				20.96	26.98	93.62	702.99
KOPĀ: 100%				20.96	26.98	93.62	702.99
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
-306/1	Frikadeļu zupa <i>(Īlas, NPKS (*A 03))</i>	1	250/50	11.93	14.31	13.31	232.35
18/1	Makaroni ar dārzeņiem <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	7.49	5.78	48.56	279.96
-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				24.61	25.92	102.94	725.64
KOPĀ: 100%				24.61	25.92	102.94	725.64
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 146 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena
produktiem (44)****PIEKTDIENA**

<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 NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-spec.piena mērce <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.39	2.21	3.34	34.62
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	100	1.16	8.08	4.48	91.85
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/ <i>(Rīsu piens)</i>	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
				20.76	27.51	93.29	706.25
KOPĀ: 100%				20.76	27.51	93.29	706.25
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 93 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				23.15	27.92	101.7	745.28
<u>KOPĀ:</u>				115.73	139.62	508.52	3726.38
Pievienotais sāls 6.6 grami		Dārzeņi 769.1 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 272 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 200.8 grami		Kartupeļi 429 grami		Siers, biezpiens 0 grami			