

Ēdienkarte

3.nedēļa 10-12.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I))</i>	1	250/10	7.93	10.89	19.49	209.84
K-707/1	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-976	Ūdens ar jānogām un upenēm	1	200	0.04	0.01	0.37	1.72
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.51	32.36	96.49	815.91
KOPĀ:		100%		34.51	32.36	96.49	815.91
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 82.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	100	0.97	5.00	3.05	61.09
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				25.37	32.47	111.49	820.96
KOPĀ: 100%				25.37	32.47	111.49	820.96
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/25	16.66	21.93	53.65	472.64
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				33.67	35.08	104.45	865.18
KOPĀ: 100%				33.67	35.08	104.45	865.18
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 283.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.52	27.85	118.59	841.52
KOPĀ: 100%				27.52	27.85	118.59	841.52
Pievienotais sāls 1.34 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<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 (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ (*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-164	Sautēti skābi kāposti	1	100	3.29	5.01	8.44	92.11
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				30.92	28.59	108.22	821.48

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		30.92	28.59	108.22	821.48
Pievienotais sāls 1.44 grami	Dārzeņi 218 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 100 grami	Piena produkti 45 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 315 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			30.4	31.27	107.85	833.01
KOPĀ:			151.99	156.35	539.24	4165.05
Pievienotais sāls 6.88 grami	Dārzeņi 865.8 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami	Gaļa, zivs 331 grami	Piena produkti 561 grami				
Augļi un ogas 240 grami	Kartupeļi 514 grami	Siers, biezpiens 40 grami				