

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-6.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-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
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				28.97	30.61	118.60	872.03
KOPĀ:		100%		28.97	30.61	118.60	872.03
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī NPKS(*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/150	5.71	3.13	22.92	143.99
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.70	25.57	100.19	731.85
KOPĀ: 100%				25.70	25.57	100.19	731.85
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 187.5 grami			
Augļi un ogas 131.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552/1	Piena mērce_	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))						
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	0.91	3.56	6.23	63.76
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				29.16	33.22	89.56	781.62
KOPĀ: 100%				29.16	33.22	89.56	781.62
Pievienotais sāls 1.94 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 240 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-171/2	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.19	3.28	1.95	42.50
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.88	31.26	116.91	842.03
KOPĀ: 100%				27.88	31.26	116.91	842.03
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 173 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 36 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ (Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-458/1	Tvaicēta vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03))	1	70	11.37	6.48	4.66	123.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.54	26.23	99.46	768.77

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 5-6.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		31.54	26.23	99.46	768.77
Pievienotais sāls 1.84 grami	Dārzeņi 103.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 77 grami	Piena produkti 245 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 285 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.65	29.38	104.94	799.26
KOPĀ:			143.25	146.89	524.72	3996.30
Pievienotais sāls 8.28 grami	Dārzeņi 628.7 grami					
Pievienotais cukurs 11.9 grami	Gaļa, zivs 300 grami	Piena produkti 923.5 grami				
Augļi un ogas 351.5 grami	Kartupeļi 660 grami	Siers, biezpiens 0 grami				