

Ēdienkarte

5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona_ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				31.73	36.64	95.28	837.63
KOPĀ: 100%				31.73	36.64	95.28	837.63
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 136.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.33	2.13	3.80	39.87
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.87	34.38	127.82	940.14
KOPĀ: 100%				32.87	34.38	127.82	940.14
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.27	17.14	4.29	209.11
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
K-986	Ūdens ar cidonijām	1	200	0.06	0.05	0.79	3.85
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
				28.20	34.59	114.43	883.28
KOPĀ:		100%		28.20	34.59	114.43	883.28
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeni 175 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alergēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-408/1	Cūkgaļas plovskrējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	15.91	23.67	63.85	536.42
K-114	Tomāti, svaigi	1	80	0.88	0.16	3.04	17.12
K-856	"Abavas sniegs" <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.79	36.38	117.46	886.28
KOPĀ:		100%		20.79	36.38	117.46	886.28
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 84 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
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-30/1	Rudzu maize ar ķiploku sviestu/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.24
				28.37	34.46	98.90	823.99

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		28.37	34.46	98.90	823.99
Pievienotais sāls 1.75 grami	Dārzeņi 142.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 215 grami				
Augļi un ogas 11.5 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.39	35.29	110.78	874.26
KOPĀ:			141.96	176.45	553.89	4371.32
Pievienotais sāls 8.01 grami	Dārzeņi 709.7 grami					
Pievienotais cukurs 14.28 grami	Gaļa, zivs 283 grami	Piena produkti 775.25 grami				
Augļi un ogas 334.5 grami	Kartupeļi 548 grami	Siers, biezpiens 0 grami				