

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens,Bez piena produktiem
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-307	Skābeņu zupa ar olu (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03))	1	250/10	5.60	6.67	13.69	139.01
-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.87	15.45	6.11	203.58
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilgraudu (A*01))	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.31	30.75	97.60	778.83
KOPĀ:		100%		26.31	30.75	97.60	778.83
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens,Bez piena produktiem
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks (Grūbas (*A01))	1	250	4.43	5.41	19.13	145.07
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	16.46	14.95	260.75
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Spec.piena-dārzeņu mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.52	2.57	5.87	49.17
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
				31.44	33.21	118.17	884.34
KOPĀ: 100%				31.44	33.21	118.17	884.34
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens,Bez piena produktiem
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas 100%							
-304	Biešu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.37	5.36	18.95	143.35
-434	Vistas gaļas stroganovs (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.05	14.07	5.13	184.06
-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	200	6.02	1.89	59.34	278.47
-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.22	24.67	103.18	724.28
KOPĀ: 100%				22.22	24.67	103.18	724.28
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens,Bez piena produktiem
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomātu salāti ar eļļu	1	60	0.57	8.09	1.98	83.13
-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.58	1.02	12.99	63.88
	(Mannā putraimi (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)						
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	8.07	32.83
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				16.78	24.92	110.31	737.73
KOPĀ:		100%		16.78	24.92	110.31	737.73
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 88.5 grami					
Pievienotais cukurs 8.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**5-9 kl.1 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-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	9.77	14.63	6.66	198.86
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.32	23.01	101.43	701.97
KOPĀ: 100%				21.32	23.01	101.43	701.97
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 142 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				23.61	27.31	106.14	765.43
<u>KOPĀ:</u>				118.07	136.56	530.69	3827.15
Pievienotais sāls 7.91 grami		Dārzeņi 677.25 grami					
Pievienotais cukurs 18.28 grami		Gaļa, zivs 273 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 244.5 grami		Kartupeļi 498 grami		Siers, biezpiens 0 grami			