

Ēdienkarte**10-12kl.3.nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena,09.03.2020

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10/10		5.37	8.30	14.01	154.06
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	35		2.36	0.36	19.60	91.20
K-408/2	Cūkgaļas plovš	300		17.89	20.72	75.10	563.84
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
				26.34	32.95	131.26	934.20
KOPĀ: 100%				26.34	32.95	131.26	934.20
Pievienotais sāls 1.9 grami	Dārzeni 145 grami						
Pievienotais cukurs 19.5 grami	Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 10 grami				
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**10-12kl.3.nedēļa**

Apstiprinu _____

Otrdiena, 10.03.2020

<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(*A01), Olas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.56	19.57	12.25	277.02
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.26	2.29	4.18	42.38
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti_	80		1.55	4.09	6.89	67.12
K-863	Svaigi augļi ar jogurtu. <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	100/100		3.75	2.44	25.68	92.85
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		2.36	0.36	19.60	91.20
				26.33	29.71	123.16	817.02
KOPĀ: 100%				26.33	29.71	123.16	817.02
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**10-12kl.3.nedēļa**

Apstiprinu _____

Trešdiena, 11.03.2020

<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-303	Vistas gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		7.12	9.83	20.52	202.71
K-403/2	Cūkgaļas un dārzeņu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	300/30		18.41	21.96	40.37	430.23
K-144	Marinēts gurķis vai kabacis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens vai kefīrs	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.95	0.45	24.50	114.00
				28.83	32.24	107.97	839.66
KOPĀ: 100%				28.83	32.24	107.97	839.66
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeņi 256 grami						
Pievienotais cukurs 10 grami	Gaļa, zivs 84.3 grami		Piena produkti 40 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 283 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**10-12kl.3.nedēļa**

Apstiprinu _____

Ceturtdiena, 12.03.2020

<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-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		4.15	6.99	19.27	158.40
K-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ <i>(Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Olas (*A 03), Hīvmaize (*A 01))</i>	60		14.63	6.98	5.32	138.75
K-702/2	Rīsi, vārīti	170		5.76	3.06	62.48	304.98
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/i (*A 01))</i>	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	70		1.19	1.49	5.38	40.62
K-917	Augļu kompots	200		0.14	0.16	20.92	85.74
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				28.25	24.48	130.57	858.81
KOPĀ: 100%				28.25	24.48	130.57	858.81
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 20.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 27 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Piektdiena, 13.03.2020

<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-317	Šķelto zirņu zupa /krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	250/10		9.10	8.50	19.66	193.16
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		8.33	18.44	4.69	218.51
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	50		0.44	2.51	1.97	32.23
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/2	Saldskābmaize/ <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	40		1.88	0.38	18.92	86.40
K-2105	Auglis	100		0.49	0.37	11.73	52.24
				24.46	30.44	106.73	804.99
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 145.5 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				26.84	29.96	119.94	850.94
KOPĀ:				134.21	149.82	599.69	4254.68
Pievienotais sāls 7.95 grami		Dārzeņi 732 grami					
Pievienotais cukurs 69.5 grami		Gaļa, zivs 340.3 grami		Piena produkti 227 grami			
Augļi un ogas 305.5 grami		Kartupeļi 661 grami		Siers, biezpiens 0 grami			