

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned.Rudens,Bez glutēna (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	B/ģl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				30.43	33.73	100.11	809.59
KOPĀ:		100%		30.43	33.73	100.11	809.59
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned.Rudens,Bez glutēna (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
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 b/gl (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	11.28	14.01	4.92	190.89
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				24.29	30.98	119.15	853.60
KOPĀ: 100%							
				24.29	30.98	119.15	853.60
Pievienotais sāls 0.95 grami Dārzeņi 223 grami							
Pievienotais cukurs 4.7 grami Gaļa, zivs 73 grami Piena produkti 10 grami							
Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 44 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned.Rudens,Bez glutēna (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
	(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-430	Cūkgaļas stroganovs b/gl	1	100	9.53	15.43	4.41	194.81
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	250	5.30	0.27	39.22	186.03
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	B/gl maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				26.81	35.30	83.14	769.17
KOPĀ: 100%							
	Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 159 grami				
	Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami		
	Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 300 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned.Rudens,Bez glutēna (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni b/gl ar sieru_ (Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	15.02	14.21	56.89	418.55
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	B/gl maize	1	30	0.34	1.12	15.79	74.55
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				28.77	31.74	112.41	855.98
KOPĀ: 100%							
				28.77	31.74	112.41	855.98
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeni 85 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 53 grami Piena produkti 13 grami							
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 70 grami Siers, biezpiens 40 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned.Rudens,Bez glutēna (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-440	Cūkgaļas šnicele b/gl (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	10.67	15.44	6.54	207.52
-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.30	0.27	39.22	186.03
-554	Tomātu-krējuma mērce b/gl (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	0.47	5.52	2.78	62.50
-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	10.34	116.19
-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	11.25	45.74
-1	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				20.87	35.32	86.13	728.71
KOPĀ: 100%				20.87	35.32	86.13	728.71
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 68 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 15.8 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.23	33.41	100.19	803.41
KOPĀ:				131.17	167.07	500.94	4017.05
Pievienotais sāls 6.4 grami		Dārzeņi 683.1 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 272 grami		Piena produkti 533 grami			
Augļi un ogas 215.8 grami		Kartupeļi 754 grami		Siers, biezpiens 55 grami			