

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Veģetārā ēdienkarte
(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
-13/1	Griķi ar dārzeņiem/	1	250	11.47	9.45	62.17	365.30
-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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.74	25.11	103.12	721.84
KOPĀ:		100%		23.74	25.11	103.12	721.84
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 195.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 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,Veģetārā ēdienkarte
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))</i>	1	250/10	2.93	7.14	20.06	155.51
-42/1	Kabaču-siera plācenīši// <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	140	15.44	20.55	24.70	350.01
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				25.30	34.86	126.76	927.49
KOPĀ:		100%		25.30	34.86	126.76	927.49
Pievienotais sāls 1.15 gramī		Dārzeņi 299.5 gramī					
Pievienotais cukurs 4.7 gramī		Gaļa, zivs 0 gramī		Piena produkti 10 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 44 gramī		Siers, biezpiens 30 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Veģetārā ēdienkarte
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
-20	Ceptas sviesta pupiņas krējuma mērcē (Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	200	7.08	11.75	7.22	162.93
-735	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				23.43	30.83	91.91	740.62
KOPĀ: 100%				23.43	30.83	91.91	740.62
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 356 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Veģetārā ēdienkarte
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-306/1	Dārzeņu zupa/krējums	1	250/50/10	2.78	5.13	13.63	114.37
	(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))						
K-707/1	Makaroni ar sieru	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
	(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))						
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	Rudzu maize ar sēkliņām/	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
	(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))						
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				25.97	25.60	104.21	729.70
KOPĀ:		100%		25.97	25.60	104.21	729.70
Pievienotais sāls 1.2 gramī		Dārzeņi 85 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 0 gramī		Piena produkti 13 gramī			
Augļi un ogas 80 gramī		Kartupeļi 70 gramī		Siers, biezpiens 40 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Veģetārā ēdienkarte
(44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
V-27	Kāpostu-lēcu kotlete <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	130	10.74	11.32	22.60	233.03
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	10.34	116.19
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	10.25	41.75
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				20.21	29.98	94.56	708.52
KOPĀ: 100%				20.21	29.98	94.56	708.52
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeni 129 grami							
Pievienotais cukurs 8.8 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 80 grami							
Augļi un ogas 15.8 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slipā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				23.73	29.28	104.11	765.63
KOPĀ:				118.65	146.38	520.56	3828.17
Pievienotais sāls 6.8 grami Dārzeni 1064.8 grami							
Pievienotais cukurs 15 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 553 grami							
Augļi un ogas 215.8 grami Kartupeļi 429 grami Siers, biezpiens 85 grami							