

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez laktozes (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-305/1	Sakņu zupa	1	250	4.94	5.41	17.01	135.01
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-119/1	Burkānu-svaigu gurķu salāti	1	100	1.04	5.09	7.00	80.45
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				21.09	26.01	118.28	797.05
KOPĀ:		100%		21.09	26.01	118.28	797.05
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 218.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez laktozes (44)****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-436	Gaļas teftelī spec.piena mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Rīsu piens)	1	80/50	10.72	14.82	14.61	234.93
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	8.32	3.28	55.76	285.84
K-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
K-851	Kakao ķīselis ar spec.pienu/ (Rīsu piens)	1	100/150	2.26	5.56	44.47	239.46
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.84	27.45	132.54	875.37
KOPĀ: 100%				23.84	27.45	132.54	875.37
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 6.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez laktozes (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-314/1	Pupiņu zupa (Grūbas (*A01))	1	250	9.43	5.83	34.31	231.29
-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas sautējums	1	300	14.15	17.83	30.57	342.32
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-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
				26.00	24.73	107.38	763.01
KOPĀ: 100%				26.00	24.73	107.38	763.01
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 246 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez laktozes (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-316/1	Svaigu kāpostu zupa	1	250	4.92	5.45	14.24	122.44
-402	Cūkgaļas kotlete	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))							
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-552	Spec.piena mērce	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				31.32	32.49	113.83	850.03
KOPĀ:		100%					
				31.32	32.49	113.83	850.03
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez laktozes (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-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-806/1	Dzērveņu uzpūtenis ar spec. pienu_ <i>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	150/150	2.06	2.85	35.80	178.67
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.42	29.95	127.73	889.12
KOPĀ: 100%				24.42	29.95	127.73	889.12
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 144 grami					
Pievienotais cukurs 8.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				25.33	28.13	119.95	834.92
<u>KOPĀ:</u>				126.67	140.63	599.76	4174.58
Pievienotais sāls 7.75 grami		Dārzeņi 837.5 grami					
Pievienotais cukurs 23.4 grami		Gaļa, zivs 273 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 128.5 grami		Kartupeļi 750 grami		Siers, biezpiens 0 grami			