

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona/ RCHV Barona 97

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.78	10.31	17.43	180.86
K-404/1	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-704/3	Makaroni, vārīti/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	50	0.43	2.52	2.33	33.63
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
				26.41	35.63	103.76	837.18
KOPĀ: 100%				26.41	35.63	103.76	837.18
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 157 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 12.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 18 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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 (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				28.63	33.86	102.97	838.42
KOPĀ: 100%				28.63	33.86	102.97	838.42
Pievienotais sāls 1.59 grami		Dārzeni 189 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 147 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums_	1	250/10	11.16	9.26	22.04	217.75
	(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)						
K-483/1	Ziemas dārzenų ragū ar cūkgaļu	1	300	15.00	16.64	32.30	340.00
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				35.48	38.86	89.95	855.54
KOPĀ: 100%				35.48	38.86	89.95	855.54
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 293.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 72.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 19.5 grami		Kartupeļi 195 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-190/2	Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu	1	50	0.48	2.63	4.03	43.00
K-842	Rupjmaizes krēms	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.95	34.02	111.34	825.87
KOPĀ: 100%				20.95	34.02	111.34	825.87
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 112.1 grami					
Pievienotais cukurs 3.8 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 123.5 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	3.15	0.99	31.05	145.71

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-736	Vārīti kuskuss putraimi (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	100	1.53	1.72	9.22	59.66
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.47	34.55	93.47	802.46
KOPĀ: 100%				29.47	34.55	93.47	802.46
Pievienotais sāls 2.15 grami		Dārzeni 218.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.19	35.38	100.3	831.89
KOPĀ:				140.94	176.92	501.49	4159.47
Pievienotais sāls 9.09 grami		Dārzeni 969.55 grami					
Pievienotais cukurs 16.3 grami		Gaļa, zivs 295.5 grami		Piena produkti 564.25 grami			
Augļi un ogas 177 grami		Kartupeļi 577.5 grami		Siers, biezpiens 18 grami			