

Ēdienkarte**3.nedēļa Rudens sezona 5-9kl.kompl.pusd
RCHV Ar skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.62	1.42	2.03	23.39
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.24	33.32	109.79	860.17
KOPĀ:		100%		29.24	33.32	109.79	860.17
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 208.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 217 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849/1	Putukrējums_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.05	14.70	10.68	179.30
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.12	39.17	109.17	882.16
KOPĀ: 100%				22.12	39.17	109.17	882.16
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 95 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 57 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū**piegādē un pieejamību tirgū!**

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-206	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.14	1.51	2.11	23.57
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				34.29	38.06	105.68	907.66
KOPĀ: 100%				34.29	38.06	105.68	907.66
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 289.9 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.84	4.86	3.91	63.67
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.53	39.76	122.94	963.79
KOPĀ: 100%				31.53	39.76	122.94	963.79
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeni 194 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa Rudens

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-346	Dārzeni zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
K-704/3	Makaroni, vārīti/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-105/1	Svaigu gurķu-tomātu salāti/	1	50	0.45	2.56	1.51	30.89
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.74	34.24	106.70	860.22
KOPĀ: 100%				29.74	34.24	106.70	860.22
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 172 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 203 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.38	36.91	110.86	894.8
KOPĀ:				146.92	184.55	554.28	4474.00
Pievienotais sāls 8.9 grami		Dārzeni 959.4 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 286 grami		Piena produkti 766 grami			
Augļi un ogas 353 grami		Kartupeļi 701 grami		Siers, biezpiens 0 grami			