

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona/ RCHV Barona 97

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 90%							
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
Cits 10%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				32.41	39.63	112.76	933.18
Pievienotais sāls 2.2 gramī		Dārzeni 157 gramī					
Pievienotais cukurs 1.5 gramī		Gaļa, zivs 50 gramī		Piena produkti 212.25 gramī			
Augļi un ogas 12 gramī		Kartupeļi 87.5 gramī		Siers, biezpiens 18 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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 07))	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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.97	34.46	114.37	892.12

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		28.97	34.46	114.37	892.12
Pievienotais sāls 1.59 grami	Dārzeni 189 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 73 grami	Piena produkti 55 grami				
Augļi un ogas 112 grami	Kartupeļi 147 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alergēni)							
Pusdienas	89%						
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	Ziema dārzeņu 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-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				29.48	34.86	80.95	759.54
Cits	11%						
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:	100%			35.48	38.86	89.95	855.54
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeni 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
(Alergēni)							
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.89	33.82	112.94	831.57
KOPĀ:	100%			20.89	33.82	112.94	831.57
Pievienotais sāls 1.15 grami	Dārzeni 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)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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
K-736	Vārīti kuskuss putraini <i>(Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	100	1.53	1.72	9.22	59.66
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	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-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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				29.81	35.15	104.87	856.16
KOPĀ: 100%				29.81	35.15	104.87	856.16
Pievienotais sāls 2.15 grami		Dārzeņi 218.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				29.51	36.38	106.98	873.71
KOPĀ:				147.56	181.92	534.89	4368.57
Pievienotais sāls 9.09 grami		Dārzeņi 969.55 grami					
Pievienotais cukurs 16.3 grami		Gaļa, zivs 295.5 grami		Piena produkti 764.25 grami			
Augļi un ogas 377 grami		Kartupeļi 577.5 grami		Siers, biezpiens 18 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3