

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-354	Zemnieku zupa <i>(Putraimi miežu (*A 01))</i>	1	250	4.94	6.02	15.93	140.06
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.23	28.06	100.09	748.42
KOPĀ:		100%					
				23.23	28.06	100.09	748.42
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 142.8 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-485/1	Maltā gaļas mērce_ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	100	8.80	13.28	8.82	191.14
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	100	1.56	6.99	2.16	77.89
-833	Vaniļas krēms <i>(Rīsu piens)</i>	1	50	0.12	0.72	9.65	45.95
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.01	24.26	115.07	754.55
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 108.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-341	Maltās gaļas zupa	1	300	13.95	16.81	24.63	309.89
-70/1	Pupiņu-dārzeņu sautējums_Z	1	400	9.69	14.62	34.13	327.14
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/1	Rudzu maize /	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				26.34	31.80	80.16	736.88
KOPĀ:		100%		26.34	31.80	80.16	736.88
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 381 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 57.5 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-538	Dārzeņu soļanka ar sēnēm	1	250	5.69	6.54	20.53	167.03
-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-552	Spec.piena mērce	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.42	10.00	3.53	105.04
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.37	34.39	88.63	797.98
KOPĀ:		100%					
				31.37	34.39	88.63	797.98
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 149.25 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 295 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-304	Biešu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.45	5.36	19.33	144.99
-434	Vistas gaļas stroganovs (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.13	14.31	8.26	199.41
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.50	25.90	104.94	751.56
KOPĀ: 100%				23.50	25.90	104.94	751.56
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 150 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				25.49	28.88	97.78	757.88
KOPĀ:				127.45	144.41	488.89	3789.39
Pievienotais sāls 8.4 grami		Dārzeņi 931.3 grami					
Pievienotais cukurs 10.25 grami		Gaļa, zivs 347.5 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 349 grami		Kartupeļi 693 grami		Siers, biezpiens 0 grami			