

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	1.70	7.48	2.99	88.22
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
				28.98	37.58	110.48	902.30
KOPĀ: 100%				28.98	37.58	110.48	902.30
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 152.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
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-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	1.50	1.24	21.90
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-833	Vaniļas krēms (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-846/1	Dzērveņu ķīselis/	1	100	0.08	0.00	10.52	42.39
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.11	37.05	108.12	857.28
KOPĀ: 100%				25.11	37.05	108.12	857.28
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 109.25 grami					
Pievienotais cukurs 13.2 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 87.5 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-341	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.09	11.18	22.73	231.88
V-70	Pupiņu-dārzeņu sautējums/Z	1	250	4.92	8.30	19.49	181.97
K-450	Pelēkie zirņi ar kūpinātu gaļu un sīpoliem (Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	200/50	24.56	9.77	40.00	359.84
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
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
				42.08	35.63	101.60	922.79
KOPĀ: 100%				42.08	35.63	101.60	922.79
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeni 325 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-538	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	12.67	1.14	192.35
K-739/1	Vārīts pērļu kuskuss (Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 01))	1	100	5.21	2.16	41.62	196.86
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
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-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				36.29	30.46	107.11	842.48
KOPĀ: 100%				36.29	30.46	107.11	842.48
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeni 196.45 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 52 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 193 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.73	7.36	19.65	165.39
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-704/3	Makaroni, vārīti/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-134/1	Burkānu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.80	2.04	3.70	38.28
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
				31.14	33.29	112.06	877.28
KOPĀ: 100%				31.14	33.29	112.06	877.28
Pievienotais sāls 2 grami Dārzeņi 190 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 257.5 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 63 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.72	34.8	107.87	880.43
KOPĀ:				163.60	174.01	539.37	4402.13
Pievienotais sāls 9.8 grami Dārzeņi 973.2 grami							
Pievienotais cukurs 18.7 grami Gaļa, zivs 355 grami Piena produkti 652 grami							
Augļi un ogas 159 grami Kartupeļi 526 grami Siers, biezpiens 0 grami							