

Ēdienkarte

2.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                        |                                                     | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -354                             | Zemnieku zupa/krējums_                              | 1                   | 250/10  | 5.22                     | 8.02  | 16.25      | 160.46 |
|                                  | (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)) |                     |         |                          |       |            |        |
| -408/1                           | Cūkgaļas plov                                       | 1                   | 250     | 13.34                    | 15.24 | 63.07      | 447.19 |
| -160/                            | Dāzeņu salāti ar ķiploku                            | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55  | 3.66       | 38.25  |
| -136                             | Burkānu-sēkliņu salāti ar krējumu                   | 1                   | 50      | 1.70                     | 7.48  | 2.99       | 88.22  |
|                                  | (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))  |                     |         |                          |       |            |        |
| -979                             | Ūdens ar apelsīnu                                   | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.02  | 0.81       | 3.78   |
| -939                             | Piens Rasēns                                        | 1                   | 200     | 6.00                     | 3.00  | 9.60       | 90.00  |
|                                  | (Piens Rasēns (*A 07))                              |                     |         |                          |       |            |        |
| -1                               | Rudzu maize                                         | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  | (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                     |                     |         |                          |       |            |        |
|                                  |                                                     |                     |         | 28.98                    | 36.58 | 111.08     | 896.30 |
| KOPĀ:                            |                                                     |                     |         | 28.98                    | 36.58 | 111.08     | 896.30 |
| 100%                             |                                                     |                     |         |                          |       |            |        |
| 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   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                                           |                                       |                      |         |                           |       |            |        |
| Pusdienas                                            |                                       | 100%                 |         |                           |       |            |        |
| -485/1                                               | Maltā gaļas mērce_                    | 1                    | 100     | 10.69                     | 15.44 | 6.24       | 207.46 |
| (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS) |                                       |                      |         |                           |       |            |        |
| -703                                                 | Griķi, vārīti                         | 1                    | 100     | 5.46                      | 1.26  | 30.24      | 144.06 |
| -704/3                                               | Makaroni, vārīti/                     | 1                    | 100     | 4.16                      | 1.74  | 27.88      | 143.82 |
| (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                     |                                       |                      |         |                           |       |            |        |
| -118/1                                               | Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un | 1                    | 50      | 0.86                      | 1.50  | 1.24       | 21.90  |
| -140/1                                               | Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/       | 1                    | 50      | 0.69                      | 2.04  | 1.21       | 26.10  |
| (Krējums skābs 20%(*A 07))                           |                                       |                      |         |                           |       |            |        |
| -833                                                 | Vaniļas krēms                         | 1                    | 50      | 1.00                      | 14.00 | 6.29       | 155.15 |
| (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )                     |                                       |                      |         |                           |       |            |        |
| -846/1                                               | Dzērveņu ķīselis/                     | 1                    | 100     | 0.08                      | 0.00  | 10.52      | 42.39  |
| -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  |
|                                                      |                                       |                      |         | 25.05                     | 36.85 | 109.72     | 862.98 |
| KOPĀ:                                                |                                       |                      |         | 25.05                     | 36.85 | 109.72     | 862.98 |
| 100%                                                 |                                       |                      |         |                           |       |            |        |
| 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  |       |            |        |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni)                     |                                       |                      |         |                           |       |            |        |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

## TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                 | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|---------|
| Pusdienas 100%                   |                                                                                |                     |         |                          |       |            |         |
| K-341                            | Maltās gaļas zupa/krējums<br>(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<br>(Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS) | 1                   | 200/50  | 24.56                    | 9.77  | 40.00      | 359.84  |
| K-557/1                          | Skābais krējums<br>(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-928                            | Skolas piens-Rasēns<br>(Piens Rasēns (*A 07))                                  | 1                   | 200     | 6.00                     | 3.00  | 9.60       | 90.00   |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                 | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40   |
|                                  |                                                                                |                     |         | 48.08                    | 38.63 | 111.20     | 1012.79 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                |                     |         | 48.08                    | 38.63 | 111.20     | 1012.79 |
| Pievienotais sāls 2.1 grami      |                                                                                | Dārzeņi 325 grami   |         |                          |       |            |         |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                                | Gaļa, zivs 70 grami |         | Piena produkti 240 grami |       |            |         |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                                | Kartupeļi 190 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |         |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                |                     |         |                          |       |            |         |

## CETURTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                      | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100%                   |                                                                     |                      |         |                          |       |            |        |
| K-538                            | Dārzeņu solanka ar sēnēm/krējums.<br>(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<br>(Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07)) | 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<br>(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/<br>(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-2112                           | Skolas auglis                                                       | 1                    | 100     | 0.34                     | 0.60  | 11.40      | 53.70  |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                      | 1                    | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                                     |                      |         | 36.63                    | 31.06 | 118.51     | 896.18 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                     |                      |         | 36.63                    | 31.06 | 118.51     | 896.18 |
| 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 115 grami          |                                                                     | Kartupeļi 193 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                     |                      |         |                          |       |            |        |

## PIEKTDIENA

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|-----------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                              |              |                |                  |              |                   |             |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 5-9.kl.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

|                                                                                        |                                                                                 |   |        |               |               |               |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| K-304                                                                                  | Biešu zupa ar krējumu<br>(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<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) ) | 1 | 100    | 10.14         | 14.39         | 5.68          | 193.41         |
| K-704/3                                                                                | Makaroni, vārīti/<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                           | 1 | 100    | 4.16          | 1.74          | 27.88         | 143.82         |
| K-735/1                                                                                | Vārītas pērļu grūbas.<br>(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/<br>(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-928                                                                                  | Skolas piens-Rasēns<br>(Piens Rasēns (*A 07))                                   | 1 | 200    | 6.00          | 3.00          | 9.60          | 90.00          |
| K-1                                                                                    | Rudzu maize<br>(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          |
|                                                                                        |                                                                                 |   |        | <b>31.48</b>  | <b>32.89</b>  | <b>124.06</b> | <b>924.98</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                      |                                                                                 |   |        | <b>31.48</b>  | <b>32.89</b>  | <b>124.06</b> | <b>924.98</b>  |
| Pievienotais sāls 2 grami      Dārzeni 190 grami                                       |                                                                                 |   |        |               |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 2 grami      Gaļa, zivs 60 grami      Piena produkti 257.5 grami   |                                                                                 |   |        |               |               |               |                |
| Augļi un ogas 110 grami      Kartupeļi 63 grami      Siers, biezpiens 0 grami          |                                                                                 |   |        |               |               |               |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                                       |                                                                                 |   |        |               |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                                                                         |                                                                                 |   |        | <b>34.04</b>  | <b>35.2</b>   | <b>114.91</b> | <b>918.65</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                                                                           |                                                                                 |   |        | <b>170.22</b> | <b>176.01</b> | <b>574.57</b> | <b>4593.23</b> |
| Pievienotais sāls 9.8 grami      Dārzeni 973.2 grami                                   |                                                                                 |   |        |               |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 18.7 grami      Gaļa, zivs 355 grami      Piena produkti 852 grami |                                                                                 |   |        |               |               |               |                |
| Augļi un ogas 359 grami      Kartupeļi 526 grami      Siers, biezpiens 0 grami         |                                                                                 |   |        |               |               |               |                |