

Ēdienkarte

3.nedēļa10-12.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona/ RCHV Barona 97

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	7.93	10.89	19.49	209.84
K-707/1	Makaroni ar sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
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
				34.89	34.89	98.93	849.94
KOPĀ: 100%				34.89	34.89	98.93	849.94
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
P-703	Griķi, vārīti	1	100	6.76	1.56	37.44	178.36
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-102/1	Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu/	1	50	0.53	2.50	2.33	33.96
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-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.63	34.45	107.71	827.10
KOPĀ: 100%				23.63	34.45	107.71	827.10
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 123 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 33 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
K-410	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	13.86	19.16	45.21	403.85
K-114/1	Tomāti, svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				32.65	36.98	98.51	857.18
KOPĀ:		100%		32.65	36.98	98.51	857.18
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 281.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	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-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-736	Vārīti kuskuss putraini (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	100	1.53	1.72	9.22	59.66
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
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
				27.52	34.14	97.83	813.55
KOPĀ: 100%				27.52	34.14	97.83	813.55
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 207.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 227 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-425/1	Cūkgāļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-704/3	Makaroni, vārīti/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-552/1	Piena mērce_	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ (*A 01))						
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-152	Burkānu-seleriju salāti/	1	50	0.77	2.53	2.87	39.26
	(Seleriju kāti (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07))						
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				31.72	30.70	113.36	862.96
KOPĀ: 100%				31.72	30.70	113.36	862.96
Pievienotais sāls 1.64 grami		Dārzeni 200 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 100 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 163 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				30.08	34.23	103.27	842.15
KOPĀ:				150.41	171.16	516.34	4210.73
Pievienotais sāls 7.39 grami		Dārzeni 941.3 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 308 grami		Piena produkti 768 grami			
Augļi un ogas 247 grami		Kartupeļi 465 grami		Siers, biezpiens 40 grami			