

Ēdienkarte

4.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona/ RCHV Barona 97

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.37	29.30	118.32	860.24
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%				35.37	33.30	127.32	956.24
Pievienotais sāls 1.6 gramī Dārzeņi 195.7 gramī							
Pievienotais cukurs 1 gramī Gaļa, zivs 50 gramī				Piena produkti 220 gramī			
Augļi un ogas 10 gramī Kartupeļi 125 gramī				Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.41	7.36	11.66	131.67
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				30.14	34.52	118.40	898.21

KOPĀ:	100%		30.14	34.52	118.40	898.21
Pievienotais sāls 2.1 grami	Dārzeni 173.5 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami	Gaļa, zivs 63 grami			Piena produkti 50 grami		
Augļi un ogas 112 grami	Kartupeļi 30 grami			Siers, biezpiens 0 grami		
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Pusdienas	100%						
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/35/10	9.82	12.35	13.63	207.43
K-1042	Mājas sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	7.12	14.35	33.74	288.36
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				26.91	38.19	76.89	758.86
KOPĀ:	100%			26.91	38.19	76.89	758.86
Pievienotais sāls 1.7 grami	Dārzeni 287 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami			Piena produkti 250 grami			
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 215 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Pusdienas	100%						
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-204	Skābu kāpostu salāti	1	50	0.76	2.51	2.86	37.57
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize (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
				20.93	33.08	130.72	914.24
KOPĀ:	100%			20.93	33.08	130.72	914.24
Pievienotais sāls 1.51 grami	Dārzeni 128.5 grami						
Pievienotais cukurs 5.53 grami	Gaļa, zivs 50 grami			Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Pusdienas	100%						
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				30.90	28.05	120.09	851.20
KOPĀ: 100%				30.90	28.05	120.09	851.20
Pievienotais sāls 2.2 grami Dārzeņi 142 grami							
Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 215 grami							
Augļi un ogas 111 grami Kartupeļi 203 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<u>VIDĒJI:</u>				28.85	33.43	114.68	875.75
<u>KOPĀ:</u>				144.25	167.14	573.42	4378.75
Pievienotais sāls 9.11 grami Dārzeņi 926.7 grami							
Pievienotais cukurs 11.53 grami Gaļa, zivs 253 grami Piena produkti 789 grami							
Augļi un ogas 343 grami Kartupeļi 573 grami Siers, biezpiens 0 grami							