

Ēdienkarte

4.nedēļa 10-12.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona/ RCHV Barona 97

PIRMDIENA

<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>
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	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/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	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 <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.37	29.30	118.32	860.24
KOPĀ: 100%							
				29.37	29.30	118.32	860.24
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 195.7 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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/l (*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
				29.80	33.92	107.00	844.51
KOPĀ: 100%				29.80	33.92	107.00	844.51
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 173.5 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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-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-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				27.31	38.99	86.69	806.86
KOPĀ: 100%				27.31	38.99	86.69	806.86
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 287 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 250 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 215 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-401/1	Vistas gaļas plovcs/	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"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				20.59	32.48	119.32	860.54
KOPĀ: 100%				20.59	32.48	119.32	860.54
Pievienotais sāls 1.51 grami		Dārzeņi 128.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.53 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
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 kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
P-703	Griķi, vārīti	1	100	6.24	1.44	34.56	164.64
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

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-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				31.34	27.63	113.01	818.08
KOPĀ: 100%				31.34	27.63	113.01	818.08
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeni 142 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 203 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.68	32.46	108.87	838.05
KOPĀ:				138.41	162.32	544.34	4190.23
Pievienotais sāls 9.11 grami		Dārzeni 926.7 grami					
Pievienotais cukurs 11.53 grami		Gaļa, zivs 253 grami		Piena produkti 589 grami			
Augļi un ogas 143 grami		Kartupeļi 573 grami		Siers, biezpiens 0 grami			