

Ēdienkarte**1.ned/5-9.klasei kompl.pusd./RCHV Barona
97A****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
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	5.20	2.05	34.85	178.65
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-134/1	Burkānu salāti ar ķiploku un 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-939	Piens Rasēns (Piens Rasēns (*A 07))	1	200	6.00	3.00	9.60	90.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.45	29.82	114.17	846.98
KOPĀ:		100%		32.45	29.82	114.17	846.98
Pievienotais sāls 2.2 gramu		Dārzeņi 166.25 gramu					
Pievienotais cukurs 1 gramu		Gaļa, zivs 50 gramu		Piena produkti 226.25 gramu			
Augļi un ogas 11 gramu		Kartupeļi 50 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

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	4.65	7.36	19.27	163.75
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-552/3	Piena mērce. (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	2.62	4.29	8.21	81.94
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
				30.45	30.73	111.59	851.28
KOPĀ: 100%				30.45	30.73	111.59	851.28
Pievienotais sāls 2.05 gramu		Dārzeņi 184.5 gramu					
Pievienotais cukurs 2 gramu		Gaļa, zivs 73 gramu		Piena produkti 70 gramu			
Augļi un ogas 10 gramu		Kartupeļi 166 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-939	Piens Rasēns <i>(Piens Rasēns (*A 07))</i>	1	200	6.00	3.00	9.60	90.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				33.76	34.24	114.47	893.47
KOPĀ: 100%				33.76	34.24	114.47	893.47
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeni 300.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-485/2	Maltā gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	150	16.06	23.19	9.34	311.23
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-700/	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	100	2.22	2.44	13.71	87.56
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-202	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkaniem	1	50	0.48	3.01	2.27	38.19
K-829/1	Mannā biezputra ar ogu ķīseli/ <i>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	150/150	5.37	2.59	35.72	187.73
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				32.13	36.09	114.24	916.38
KOPĀ: 100%				32.13	36.09	114.24	916.38
Pievienotais sāls 1.51 grami		Dārzeņi 226.87 grami					
Pievienotais cukurs 16.5 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 193.75 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 88 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

PIEKTDIENA

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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.ned/5-9.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-324	Rasolņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-425/1	Cūkgaļas 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
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-939	Piens Rasēns (Piens Rasēns (*A 07))	1	200	6.00	3.00	9.60	90.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.63	32.83	96.68	827.52
KOPĀ: 100%				34.63	32.83	96.68	827.52
Pievienotais sāls 1.65 grami Dārzeni 120 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 100 grami Piena produkti 235 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 173 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.68	32.74	110.23	867.13
KOPĀ:				163.42	163.71	551.15	4335.63
Pievienotais sāls 9.71 grami Dārzeni 998.32 grami							
Pievienotais cukurs 20 grami Gaļa, zivs 358 grami Piena produkti 955 grami							
Augļi un ogas 61 grami Kartupeļi 522 grami Siers, biezpiens 0 grami							