

Ēdienkarte

1.ned/10-12.klasei kompl.pusd./RCHV
Barona 97A

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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-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
				32.45	30.82	113.57	852.98
KOPĀ: 100%				32.45	30.82	113.57	852.98
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 166.25 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 226.25 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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 alergēni)							

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-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.46	35.14	106.67	859.77
KOPĀ: 100%				32.46	35.14	106.67	859.77
Pievienotais sāls 2.3 gramī		Dārzeni 200.7 gramī					
Pievienotais cukurs 0.5 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 230 gramī			
Augļi un ogas 10 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-485/2	Maltā gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	150	16.06	23.19	9.34	311.23
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-700/	Kartupeļu biezenis (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	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/ (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	150/150	5.37	2.59	35.72	187.73
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.83	35.99	107.04	876.68
KOPĀ: 100%				30.83	35.99	107.04	876.68
Pievienotais sāls 1.51 gramī		Dārzeni 126.87 gramī					
Pievienotais cukurs 16.5 gramī		Gaļa, zivs 75 gramī		Piena produkti 193.75 gramī			
Augļi un ogas 20 gramī		Kartupeļi 88 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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%							
K-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47

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

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-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
				34.63	33.83	96.08	833.52
KOPĀ: 100%				34.63	33.83	96.08	833.52
Pievienotais sāls 1.65 grami Dārzeņi 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:				32.16	33.3	106.99	854.85
KOPĀ:				160.82	166.51	534.95	4274.23
Pievienotais sāls 9.71 grami Dārzeņi 798.32 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							