

Ēdienkarte**4.ned/5-9.klasei kompl.pusd/RCHV Barona
97A****PIRMDIENA**

<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-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A U3) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.32	9.81	14.30	176.79
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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-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
				32.84	35.98	104.88	879.39
KOPĀ: 100%				32.84	35.98	104.88	879.39
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 187 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<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-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.71	17.35	13.08	260.94
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-120	Biešu salāti ar ķīpoku	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-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.05	33.62	102.71	824.22
KOPĀ: 100%				30.05	33.62	102.71	824.22
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 186.2 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 178 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	100	3.46	1.84	37.49	182.99
K-739/1	Vārīts pārļu kuskuss <i>(Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 0/))</i>	1	100	5.01	2.14	40.02	189.86
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
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
K-939	Piens Rasēns <i>(Piens Rasēns (*A 07))</i>	1	200	6.00	3.00	9.60	90.00
				30.32	32.59	130.49	929.81
KOPĀ: 100%				30.32	32.59	130.49	929.81
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 214.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

CETURTDIENA

<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-301	Siera-dārzeņu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-457/1	Dārzeņu sautēj ar vistas gaļu/krēj <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	13.19	16.18	33.57	328.78
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-174	Burkānu-zirnīšu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.95	2.03	3.54	38.16
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 dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				27.58	34.93	87.58	782.16
KOPĀ: 100%				27.58	34.93	87.58	782.16
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 375 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 246 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 231 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	10.37	18.20	6.38	232.16

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

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-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	50	1.59	5.19	3.69	69.80
K-171/1	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.74	2.04	1.23	26.59
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
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-2117	Skolas dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				24.15	37.67	101.04	840.59
KOPĀ: 100%				24.15	37.67	101.04	840.59
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 216 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 62.5 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.99	34.96	105.34	851.23
KOPĀ:				144.94	174.79	526.70	4256.17
Pievienotais sāls 8.85 grami		Dārzeņi 1178.7 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 263 grami		Piena produkti 795.5 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 608 grami		Siers, biezpiens 20 grami			

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