

Ēdienkarte

3.ned/10-12.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-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.22	6.36	12.77	125.02
K-404/1	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/3	Makaroni, vārīti/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.44	27.88	141.12
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.88	2.04	4.46	39.72
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
				33.11	34.81	108.85	873.48
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 2.2 gramu		Dārzeni 161.25 gramu					
Pievienotais cukurs 1 gramu		Gaļa, zivs 60 gramu		Piena produkti 226.25 gramu			
Augļi un ogas 10 gramu		Kartupeļi 63 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
<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-538	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums. <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
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-552/1	Piena mērce_ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
K-194/1	Sarkano-balto- redīsu-gurķu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.64	2.04	1.10	25.39
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				31.15	33.32	106.34	844.66

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

KOPĀ:	100%		31.15	33.32	106.34	844.66
Pievienotais sāls 2.54 grami	Dārzeņi 201.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 63 grami			Piena produkti 55 grami		
Augļi un ogas 10.5 grami	Kartupeļi 193 grami			Siers, biezpiens 0 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

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-461	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu (Makaroni-pasta (*A 01))	1	300	18.51	18.78	67.33	493.68
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.06	29.51	123.77	815.41
KOPĀ:	100%			23.06	29.51	123.77	815.41
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 173 grami						
Pievienotais cukurs 6 grami	Gaļa, zivs 45 grami			Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-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-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-736	Vārīti kuskuss putraini (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	100	1.53	1.72	9.22	59.66
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
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
				28.64	34.13	114.00	885.36
KOPĀ:	100%			28.64	34.13	114.00	885.36
Pievienotais sāls 2.1 grami	Dārzeņi 187 grami						
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 60 grami			Piena produkti 259.5 grami			
Augļi un ogas 34 grami	Kartupeļi 63 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>							

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

Pusdienas		100%					
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l	1	70/50	12.69	14.91	17.33	254.62
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	50	0.43	2.52	2.33	33.63
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	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				26.73	26.87	116.45	821.60
KOPĀ: 100%				26.73	26.87	116.45	821.60
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 127 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 29.5 grami		Kartupeļi 203 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.54	31.73	113.88	848.1
KOPĀ:				142.69	158.64	569.41	4240.51
Pievienotais sāls 9.84 grami		Dārzeņi 850 grami					
Pievienotais cukurs 29 grami		Gaļa, zivs 281 grami		Piena produkti 615.75 grami			
Augļi un ogas 184 grami		Kartupeļi 522 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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