

Ēdienkarte

2.nedēļa Rudens sezona 5-9kl.kompl.pusd RCHV

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-101/1	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.82	2.54	2.64	33.38
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				32.11	34.72	107.79	862.66
KOPĀ: 100%				32.11	34.72	107.79	862.66
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeni 156.35 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 216 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.87	7.31	12.17	129.14
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-561	Krējuma un mārrutku mērce (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.32	8.61	2.00	90.78
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-125/1	Gurķu-tomātu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.62	1.46	1.60	21.98
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.88	37.84	97.00	819.93

KOPĀ:	100%		22.88	37.84	97.00	819.93
Pievienotais sāls 2.3 grami	Dārzeņi 173.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 70 grami				
Augļi un ogas 1 grami	Kartupeļi 133 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Kivmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	2.50	1.46	25.25	126.21
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
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),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				33.28	31.01	112.72	857.00
KOPĀ: 100%				33.28	31.01	112.72	857.00
Pievienotais sāls 2.25 grami		Dārzeņi 188.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10.6 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alergēni)							
Pusdienas		100%					
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/35/10	9.29	11.85	13.63	200.79
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	19.46	14.80	59.27	448.25
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				34.20	35.17	100.25	835.35
KOPĀ:		100%		34.20	35.17	100.25	835.35
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 132 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 90 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-440	Cūkgaļas šnicele	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))							
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-554	Tomātu-krējuma mērce	1	50	0.56	4.83	2.44	55.18
(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))							
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))							
K-862	Jogurta krēms	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
				21.75	39.09	95.07	804.11
KOPĀ: 100%				21.75	39.09	95.07	804.11
Pievienotais sāls 1.4 gramī		Dārzeņi 89 gramī					
Pievienotais cukurs 7 gramī		Gaļa, zivs 56 gramī		Piena produkti 78 gramī			
Augļi un ogas 0.5 gramī		Kartupeļi 103 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.84	35.57	102.57	835.81
KOPĀ:				144.22	177.83	512.83	4179.05
Pievienotais sāls 9.2 gramī		Dārzeņi 739.35 gramī					
Pievienotais cukurs 9.5 gramī		Gaļa, zivs 256 gramī		Piena produkti 617 gramī			
Augļi un ogas 113.1 gramī		Kartupeļi 428.5 gramī		Siers, biezpiens 55 gramī			