

Ēdienkarte

2.nedēļa Rudens sezona
10-12kl.kompl.pusd RCHV

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
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%)	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	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.87	7.34	12.50	132.05
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-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
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
K-2103/	Auglis ābols	1	150	0.60	1.20	14.70	72.00
				22.32	31.04	111.33	816.87
KOPĀ: 100%				22.32	31.04	111.33	816.87
Pievienotais sāls 2.2 grami Dārzeni 167.5 grami							
Pievienotais cukurs 1.5 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 30 grami							
Augļi un ogas 151 grami Kartupeļi 133 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	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) , 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
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% , 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-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2% (*A 07))	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
				33.95	31.36	121.83	899.65
KOPĀ: 100%				33.95	31.36	121.83	899.65
Pievienotais sāls 2.15 gramu		Dārzeņi 170.5 gramu					
Pievienotais cukurs 0.5 gramu		Gaļa, zivs 63 gramu		Piena produkti 240 gramu			
Augļi un ogas 10.6 gramu		Kartupeļi 35 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/38/10	9.30	13.15	11.34	202.87
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
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-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				38.67	40.95	98.84	896.54
KOPĀ: 100%				38.67	40.95	98.84	896.54
Pievienotais sāls 1.45 gramu		Dārzeni 122.5 gramu					
Pievienotais cukurs 0.5 gramu		Gaļa, zivs 40 gramu		Piena produkti 213 gramu			
Augļi un ogas 110 gramu		Kartupeļi 60 gramu		Siers, biezpiens 40 gramu			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-432/1	Cūkgaļa sautēta piena mērcē_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0%)	1	100	11.04	15.44	6.65	210.44

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

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-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/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
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-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				22.04	34.65	111.98	832.76
KOPĀ: 100%				22.04	34.65	111.98	832.76
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 108 grami							
Pievienotais cukurs 7 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 120 grami							
Augļi un ogas 0.5 grami Kartupeļi 103 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.82	34.54	110.35	861.7
KOPĀ:				149.09	172.72	551.77	4308.48
Pievienotais sāls 9.3 grami Dārzeņi 724.85 grami							
Pievienotais cukurs 9.5 grami Gaļa, zivs 253 grami Piena produkti 819 grami							
Augļi un ogas 283.1 grami Kartupeļi 418.5 grami Siers, biezpiens 55 grami							