

Ēdienkarte

4.nedēļa Rudens sezona**10-12kl.kompl.pusd. RCHV****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
G5(1-9)	Makaroni ar malto gaļu (Makaroni-pasta (*A 01))	1	150	9.72	10.24	30.49	243.45
K-401	Vistas gaļas plov	1	150	9.41	9.29	44.72	303.62
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
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-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				31.29	38.57	130.43	989.28
KOPĀ: 100%				31.29	38.57	130.43	989.28
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeni 180.9 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 58 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 62.5 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-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
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-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.17	161.76
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				31.29	32.36	117.86	883.53
KOPĀ: 100%				31.29	32.36	117.86	883.53
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 83.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 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%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250/16	9.44	9.51	24.33	223.63
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-708/2	Dārzeņu ragū/krējums	1	170	2.61	5.30	14.30	117.19
V40/1	Kuskuss ar sezonas dārzeņiem (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	170	5.95	9.41	25.38	210.85
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.84	4.86	3.91	63.67
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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.58	38.90	86.40	820.89
KOPĀ: 100%				29.58	38.90	86.40	820.89
Pievienotais sāls 2.15 grami		Dārzeņi 378.2 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 95 grami		Piena produkti 7.3 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 139.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
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	1.31	9.21	55.95
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.60	2.54	3.70	42.20
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				27.23	35.20	95.66	813.68
KOPĀ: 100%				27.23	35.20	95.66	813.68
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeni 209 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 221.5 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	250/10	11.16	9.26	22.04	217.75
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10

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
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				34.20	35.35	109.67	896.82
KOPĀ: 100%				34.20	35.35	109.67	896.82
Pievienotais sāls 2.1 grami				Dārzeni 122.4 grami			
Pievienotais cukurs 1 grami				Gaļa, zivs 78.5 grami			
Augļi un ogas 110 grami				Kartupeļi 153 grami			
				Piena produkti 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)				Siers, biezpiens 0 grami			
VIDĒJI:				30.72	36.08	108	880.84
KOPĀ:				153.59	180.38	540.02	4404.20
Pievienotais sāls 8.95 grami				Dārzeni 974 grami			
Pievienotais cukurs 19.5 grami				Gaļa, zivs 351.5 grami			
Augļi un ogas 280 grami				Kartupeļi 387.9 grami			
				Piena produkti 658.8 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			