

Ēdienkarte

1.nedēļa Rudens sezona 5-9kl. kompl.pusd
RCHV_ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	2.44	27.88	150.12
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	100	2.94	0.92	28.98	136.00
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-128/1	Biešu-zirnīšu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.24	2.03	4.68	42.59
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-990	"Skolas kefīrs" (Skolas kefīrs 2% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				32.91	39.82	108.88	926.99
KOPĀ: 100%				32.91	39.82	108.88	926.99
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 164 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 60 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-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Kivmaize (*A 01))	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
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-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-101/1	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.82	2.54	2.64	33.38
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				37.81	53.54	119.78	1108.00

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		37.81	53.54	119.78	1108.00
Pievienotais sāls 2.4 grami	Dārzeņi 150.7 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami	Gaļa, zivs 108 grami			Piena produkti 25 grami		
Augļi un ogas 101 grami	Kartupeļi 173 grami			Siers, biezpiens 0 grami		
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

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-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.82	7.30	13.03	134.15
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*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-739/1	Vārīts pērļu kuskuss (Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 01))	1	100	4.21	2.88	33.62	169.29
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-986	Ūdens ar cidonijām	1	200	0.06	0.05	0.79	3.85
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.43	35.28	117.00	905.39
KOPĀ:	100%			30.43	35.28	117.00	905.39
Pievienotais sāls 2.4 grami	Dārzeņi 153 grami						
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 60 grami			Piena produkti 260.5 grami			
Augļi un ogas 12 grami	Kartupeļi 40 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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-408/2	Cūkgaļas plov	1	300	18.02	20.72	75.20	564.78
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.90	35.89	129.67	940.19
KOPĀ:	100%			22.90	35.89	129.67	940.19
Pievienotais sāls 1.06 grami	Dārzeņi 141 grami						
Pievienotais cukurs 4.53 grami	Gaļa, zivs 60 grami			Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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 produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%						
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.28	7.34	12.57	132.93	
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16	
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31	
K-704/3	Makaroni, vārīti/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82	
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78	
K-206	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.08	1.71	2.06	25.31	
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70	
				30.62	35.78	102.62	853.19	
KOPĀ:		100%		30.62	35.78	102.62	853.19	
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 193.9 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 228 grami				
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 153 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								
VIDĒJI:				30.93	40.06	115.59	946.75	
KOPĀ:				154.67	200.31	577.95	4733.76	
Pievienotais sāls 10.06 grami		Dārzeņi 802.6 grami						
Pievienotais cukurs 13.53 grami		Gaļa, zivs 348 grami		Piena produkti 797.5 grami				
Augļi un ogas 335 grami		Kartupeļi 426 grami		Siers, biezpiens 0 grami				