

Ēdienkarte**3.nedēļa Rudens sezona****10-12kl.kompl.pusd RCHV****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.62	1.42	2.03	23.39
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.24	33.32	109.79	860.17
KOPĀ: 100%				29.24	33.32	109.79	860.17
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 208.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 217 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	70/50	13.11	14.97	21.62	273.97
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849/1	Putukrējums_ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.05	14.70	10.68	179.30
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.95	39.64	122.27	944.86
KOPĀ: 100%				23.95	39.64	122.27	944.86
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 95 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 57 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-206	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.14	1.51	2.11	23.57
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0%)	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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				34.35	38.26	104.08	901.96
KOPĀ: 100%				34.35	38.26	104.08	901.96
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 289.9 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.77	7.35	9.58	118.62
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Kivmaize (*A 01))	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
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-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.84	4.86	3.91	63.67
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
				29.76	39.06	106.56	885.87
KOPĀ: 100%				29.76	39.06	106.56	885.87
Pievienotais sāls 2.4 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-437	Boloņas mērcē	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
K-704/3	Makaroni, vārīti/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-105/1	Svaigu gurķu-tomātu salāti/	1	50	0.45	2.56	1.51	30.89
K-171/1	Sarkano redīsu-lociņu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.74	2.04	1.23	26.58
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
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
				30.16	34.53	112.94	889.86
KOPĀ: 100%				30.16	34.53	112.94	889.86
Pievienotais sāls 1.9 gramī Dārzeni 162.8 gramī Pievienotais cukurs 0 gramī Gaļa, zivs 50 gramī Piena produkti 210 gramī Augļi un ogas 110 gramī Kartupeļi 203 gramī Siers, biezpiens 0 gramī (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.49	36.96	111.13	896.54
KOPĀ:				147.46	184.81	555.64	4482.72
Pievienotais sāls 9.1 gramī Dārzeni 903.2 gramī Pievienotais cukurs 12.5 gramī Gaļa, zivs 286 gramī Piena produkti 776 gramī Augļi un ogas 354 gramī Kartupeļi 691 gramī Siers, biezpiens 0 gramī							