

Ēdienkarte

3.nedēļa_5-9.klasei_ Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.28	7.34	12.57	132.93
-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
-990	"Skolas kefīrs" (Skolas kefīrs 2% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.68	31.83	103.00	814.30
KOPĀ: 100%				27.68	31.83	103.00	814.30
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 152 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70/50	13.11	14.97	21.62	273.97
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.71	30.86	120.51	856.42
KOPĀ:		100%		23.71	30.86	120.51	856.42
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	6.76	7.61	18.58	171.76
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-986	Ūdens ar cidonijām	1	200	0.06	0.05	0.79	3.85
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				30.17	36.36	87.50	804.23
KOPĀ: 100%				30.17	36.36	87.50	804.23
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 225 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.77	7.35	9.58	118.62
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	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-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.24	30.78	120.99	866.13
KOPĀ: 100%				31.24	30.78	120.99	866.13
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 107 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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	2.34	4.18	14.98	108.83
K-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-100	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	100	2.25	7.74	8.87	118.53
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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
				27.55	35.14	90.07	799.34

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		27.55	35.14	90.07	799.34
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeņi 161.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 200 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 305 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<u>VIDĒJI:</u>			28.07	32.99	104.41	828.08
<u>KOPĀ:</u>			140.35	164.97	522.07	4140.42
Pievienotais sāls 8.25 grami	Dārzeņi 719.8 grami					
Pievienotais cukurs 14.7 grami	Gaļa, zivs 286 grami	Piena produkti 725 grami				
Augļi un ogas 343.5 grami	Kartupeļi 590 grami	Siers, biezpiens 0 grami				