

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9 klasei**

Apstiprinu _____

Pirmdiena,09.03.2020

<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 89%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		200/5/5	3.69	5.41	11.05	109.09
K-408/1	Cūkgaļas plovš		250	13.48	18.93	62.61	479.40
K-114	Tomāti, svaigi		50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-941	Upeņu kompots		200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis bumbieris/		100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.50	24.96	114.28	765.95
Cits 11%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>		200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				25.50	28.96	123.28	861.95
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 121.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena 10.03.2020

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>		70	10.53	17.43	10.85	243.87
K-701	Kartupeļi, vārīti		200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>		50	1.26	2.29	4.18	42.38
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti		80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-858/1	Ābolu un ķirbju krēms_ <i>(Krējums salds 35% (*A 07))</i>		70	1.04	12.35	9.92	155.04
K-827/1	Upeņu ķīselis/		100	0.14	0.02	9.36	38.22
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>		20	1.84	1.24	8.40	52.40
				20.14	37.11	78.54	732.12
KOPĀ: 100%				20.14	37.11	78.54	732.12
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 88.6 grami					
Pievienotais cukurs 13.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 23 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 11.03.2020

<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		89%					
K-318	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 25% (*A07), Garšviela bez sāls (*A 09), Desa pusķūpināta (*A 07))</i>	250/10		8.23	13.40	11.98	202.55
K-403	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30		15.43	20.72	33.51	379.93
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		2.36	0.36	19.60	91.20
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				26.52	35.28	95.97	807.40
Cits		11%					
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:				32.52	39.28	104.97	903.40
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 190 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 90 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 201 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 12.03.2020

<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-406	Cepta vistas fileja <i>(Olas (*A 03), Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	65		14.56	9.57	7.30	173.95
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	150		6.24	2.66	41.82	216.18
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.59	3.53	3.34	47.36
K-954/1	Jogurts ar blenderētām ogām/ <i>(Bezpiedevu jogurts (*A07))</i>	200		7.07	4.28	21.69	152.99
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				31.00	26.82	85.35	706.45
KOPĀ:				31.00	26.82	85.35	706.45
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 65 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 21 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 13.03.2020

<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		90%					
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		8.92	5.45	34.31	225.94
K-436	Gaļas tefteli siera mērcē <i>(Olas (*A 03), Krējums salds 35% (*A 07), Piens 2.0% (*A07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	80/50		12.43	19.36	10.28	264.98

K-701	Kartupeļi, vārīti	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-120/1	Biešu salāti ar eļļu	80	1.43	5.09	9.57	89.83
K-914	Jāņogu kompots	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	20	0.94	0.19	9.46	43.20
			27.94	30.33	113.38	846.40
Cits 10%						
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%			33.94	34.33	122.38	942.40
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 163.3 grami				
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 47 grami	Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 330 grami	Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			28.62	33.3	102.9	829.26
KOPĀ:			143.10	166.50	514.52	4146.32
Pievienotais sāls 6.25 grami		Dārzeņi 628.4 grami				
Pievienotais cukurs 68.3 grami		Gaļa, zivs 287 grami	Piena produkti 950 grami			
Augļi un ogas 287 grami		Kartupeļi 786 grami	Siers, biezpiens 10 grami			