

Ēdienkarte**3.nedēļa 10-12.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 100%							
K-307	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>	250/10/10		5.37	8.30	14.01	154.06
K-408/1	Cūkgaļas plovš	250		13.48	18.93	62.61	479.40
K-114/1	Tomāti, svaigi	50		1.10	0.20	3.80	21.40
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	35		2.07	0.32	17.15	79.80
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				28.42	32.05	116.07	872.96
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 180 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 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 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti_	80		1.55	4.09	6.89	67.12
K-858/1	Ābolu un ķirbju krēms_ <i>(Krējums salds 35% (*A 07))</i>	70		0.91	10.60	9.77	138.19
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		4.60	3.10	21.00	131.00
				23.14	37.58	92.38	803.58
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 108 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 60 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 100%							
K-318	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārītā (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-403/2	Cūkgaiļas un dārzeņu (<i>Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i>)	300/30	18.41	21.96	40.37	430.23
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens vai kefirš	200	0.10	0.00	21.08	85.72
K-2103/	Auglis ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1/1	Rudzu maize / (<i>Maize rudzu sagr. (*A 01)</i>)	40	2.95	0.45	24.50	114.00
KOPĀ: 100%			30.09	36.61	107.73	880.50
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 221.5 grami				
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 100 grami	Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 233 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
P-704	Makaroni, vārīti. (<i>Makaroni radziņi (*A 01)</i>)	200		8.32	3.88	55.76	291.24
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-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (<i>Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01)</i>)	30		2.61	2.04	13.35	86.40
KOPĀ: 100%				33.85	28.84	104.24	815.51
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 100%							
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/	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/2	Saldskābmaize/ (<i>Maize saldskābā (*A 01)</i>)	40		1.88	0.38	18.92	86.40
KOPĀ: 100%				28.88	30.52	122.84	889.60
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 163.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 47 grami	Piena produkti 40 grami				
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 330 grami	Siers, biezpiens 10 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							