

Ēdienkarte**10-12klasei 4nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 21.09.2020**

<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-413/1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.74	19.96	4.69	238.20
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	200		8.32	3.88	55.76	291.24
K-140	Redīsu (balto)-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		1.38	4.08	2.42	52.20
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	16.43	66.56
2001	Cepumi <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>	40		2.72	5.08	27.92	168.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				24.05	33.31	121.92	885.00
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 100 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 49.4 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 22.09.2020

<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-407/2	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	85		14.67	14.95	10.62	237.08
K-708	Rudens dārzeņu ragū	250		3.80	7.27	21.63	170.51
k-557	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		1.40	10.00	1.60	102.00
K-185	Tomāti ar dillēm	100		1.14	0.21	3.86	21.86
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	30		2.04	1.56	13.14	78.60
K-2103/	Auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				29.45	38.79	69.65	754.05
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 242 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 250 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 23.09.2020

<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%							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Milti kviesu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01),	80/50	13.08	22.21	19.59	330.86
P-701	Kartupeļi, vārīti	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti (Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	100	1.87	11.71	7.63	144.96
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200	0.10	0.00	21.08	85.72
K-818	Biezpiena sieriņš (Biezpiena sieriņš (*A 07;08))	38	4.83	8.09	13.34	145.16
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20	1.84	1.24	8.40	52.40
			26.82	43.51	107.78	938.11
KOPĀ: 100%			26.82	43.51	107.78	938.11
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 88 grami				
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 38 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 24.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01))	100		11.71	19.61	5.82	247.98
P-703	Griķi, vārīti	200		10.92	2.52	60.48	288.12
K-102	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	100		1.00	5.07	4.16	66.24
K-910/1	Jogurts dzeramais_ (Jogurts ar mango (*A 07))	200		6.40	4.00	33.00	99.80
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30		2.04	1.56	13.14	78.60
K-2108	Auglis	100		0.60	0.00	9.10	38.80
			32.67	32.76	125.70	819.54	
KOPĀ: 100%				32.67	32.76	125.70	819.54
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 131 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 25.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	100		9.14	14.39	3.88	181.91
P-702	Rīsi, vārīti	200		6.77	3.66	73.41	358.91
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-922	Rabarberu kompots	200		0.20	0.03	18.44	76.15
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30		2.04	1.56	13.14	78.60
K-2109	Auglis plūmes	80		0.64	0.00	7.68	33.28
			20.22	24.73	126.12	818.68	
KOPĀ: 100%				20.22	24.73	126.12	818.68
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 104.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 10 grami				
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta