

Ēdienkarte**5-6klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 16.11.2020**

<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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35% (*A 07))</i>	1	100	9.85	20.09	4.69	239.77
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	16.43	66.56
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
				22.21	30.42	107.21	798.30
Cits 11%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				28.21	34.42	116.21	894.30
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 92 grami					
Pievienotais cukurs 15.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 17.11.2020

<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	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.09	14.43	10.57	221.98
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	1	200	4.30	6.17	23.03	165.89
K-557	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	1.40	10.00	1.60	102.00
K-143/1	Marinēts ķirbis/	1	50	0.77	0.07	5.22	25.20
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.93	31.78	84.34	710.33
KOPĀ: 100%				20.93	31.78	84.34	710.33
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 202.5 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 107 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Trešdiena, 18.11.2020

<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 vārtā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>		250/10	8.47	11.42	11.92	185.43
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>		80/50	12.96	19.21	19.03	301.44
K-701	Kartupeļi, vārīti		200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		80	2.71	11.97	4.78	141.15
K-940	Sīrupa dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>		20	1.84	1.24	8.40	52.40
				30.14	44.07	89.05	883.73
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 119.5 grami				30.14	44.07
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 93 grami		Piena produkti 28 grami		89.05	883.73
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 19.11.2020

<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 88%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	9.98	17.96	5.82	226.17
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.62	26.27	97.66	707.59
Cits 12%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 111 grami				29.62	30.27
Pievienotais cukurs 8.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami		106.66	803.59
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 20.11.2020

<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-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	12.59	10.49	3.88	160.91
P-702	Rīsi, vārīti	1	200	6.77	3.66	73.41	358.91
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.73	18.82	126.95	775.33
Cits 11%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				28.73	22.82	135.95	871.33
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 76.2 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.53	32.67	106.44	832.66
KOPĀ:				137.63	163.36	532.21	4163.28
Pievienotais sāls 5.3 grami		Dārzeni 601.2 grami					
Pievienotais cukurs 63.3 grami		Gaļa, zivs 303 grami		Piena produkti 716 grami			
Augļi un ogas 375 grami		Kartupeļi 357 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta