

**Ēdienkarte****5-9klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 14.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-408/1	Cūkgaļas plov	250		14.91	16.93	62.61	467.00
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	80		0.72	5.04	3.74	63.03
K-910/1	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	200		6.40	4.00	33.00	99.80
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>24.20</b>	<b>26.54</b>	<b>123.55</b>	<b>740.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.20</b>	<b>26.54</b>	<b>123.55</b>	<b>740.53</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 115 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Otrdiena, 15.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/2	Griķi, vārīti /	170		10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	100		1.55	4.09	6.89	67.12
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>	20		1.36	2.54	13.96	84.20
				<b>25.16</b>	<b>28.60</b>	<b>112.18</b>	<b>783.18</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.16</b>	<b>28.60</b>	<b>112.18</b>	<b>783.18</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Trešdiena, 16.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-453/2	Rudens dārzeni-gaļas <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	300/30		14.98	23.83	31.52	403.54
K-114	Tomāti, svaigi	80		1.10	0.20	3.80	21.40
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>	38		4.83	8.09	13.34	145.16

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20	1.84	1.24	8.40	52.40
			<b>23.00</b>	<b>33.41</b>	<b>76.85</b>	<b>703.11</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>23.00</b>	<b>33.41</b>	<b>76.85</b>	<b>703.11</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 237 grami				
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 38 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

#### Ceturtdiena, 17.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Garsvieta bez sāls (*A 09))	70		12.12	16.47	4.88	216.95
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	70		0.85	7.94	3.50	88.48
K-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti (Krējums skābs 20% (*A 07))	80		2.03	6.11	7.68	94.36
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-2100/1	Auglis banāns	100		1.50	0.10	21.00	90.90
			<b>21.79</b>	<b>31.00</b>	<b>95.91</b>	<b>752.52</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 83.2 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 44 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 18.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšvieta bez sāls (*A 09))	100		9.21	14.39	4.24	183.89
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi (*A 01))	200		8.32	3.88	55.76	291.24
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	80		0.89	5.03	3.94	64.46
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30		1.41	0.28	14.19	64.80
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
			<b>26.43</b>	<b>27.08</b>	<b>106.78</b>	<b>776.89</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 95 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 180 grami				
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta