

**Ēdienkarte****5-9klasei 4 nedēļa 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.85	20.09	4.69	239.77
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
				<b>22.39</b>	<b>33.17</b>	<b>107.22</b>	<b>818.17</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.39</b>	<b>33.17</b>	<b>107.22</b>	<b>818.17</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 100 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 50 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-407/1	Vistas gaļas kotlete/ <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		17.26	16.41	11.84	265.62
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	70		0.81	0.15	2.71	15.41
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>30.54</b>	<b>38.30</b>	<b>69.93</b>	<b>751.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.54</b>	<b>38.30</b>	<b>69.93</b>	<b>751.54</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 211.84 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 88 grami		Piena produkti 220 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-439	Tefteli 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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-701	Kartupeļi, vārīti	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	80	1.33	1.71	5.94	45.46
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200	0.10	0.00	21.08	85.72
K-818	Biezpiena sierīņš (Biezpiena sierīņš (*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
			<b>25.16</b>	<b>30.45</b>	<b>98.13</b>	<b>774.09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>25.16</b>	<b>30.45</b>	<b>98.13</b>	<b>774.09</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 86 grami				
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 205 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01))	100		9.98	17.96	5.82	226.17
K-703/2	Griķi, vārīti /	170		10.40	2.40	57.60	274.40
K-102	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	100		1.00	5.07	4.16	66.24
K-910/2	Jogurts dzeramais (Jogurts ar mango (*A 07))	170		5.44	3.40	28.05	84.83
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
			<b>29.46</b>	<b>30.39</b>	<b>117.87</b>	<b>769.04</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>29.46</b>	<b>30.39</b>	<b>117.87</b>	<b>769.04</b>	
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 131 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 180 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	100		12.59	10.49	3.88	160.91
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2109	Auglis plūmes	80		0.64	0.00	7.68	33.28
			<b>23.40</b>	<b>19.54</b>	<b>127.68</b>	<b>787.48</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>23.40</b>	<b>19.54</b>	<b>127.68</b>	<b>787.48</b>	
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