

Ēdienkarte

1.nedēļa10-12.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.30	35.40	111.67	890.28
KOPĀ:		100%		34.30	35.40	111.67	890.28
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 212.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.30	31.21	131.32	922.00
KOPĀ:		100%		28.30	31.21	131.32	922.00
Pievienotais sāls 1.34 grami		Dārzeņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)							
K-483/1	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu/	1	300	15.00	16.64	32.30	340.00
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
(Krējums skābs 20%(*A 07))							
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
(Piens 2.0% (*A07), NPKS)							
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				35.43	36.97	95.29	858.39
KOPĀ:		100%		35.43	36.97	95.29	858.39
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 265.25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 72.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 195 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	150	10.28	17.50	6.23	223.96
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-138/2	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-842	Rupjmaizes krēms	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
<i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>							
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>							
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.58	34.81	103.00	808.56
KOPĀ:		100%		20.58	34.81	103.00	808.56
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 114.3 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
(Krējums skābs 20%(*A 07))							
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
(Pērļu grūbas (*A 01))							
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti	1	80	2.95	8.29	4.94	108.83
(Krējums skābs 20%(*A 07))							
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
(Piens 2.0% (*A07), NPKS)							
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

			30.28	34.48	100.02	831.20
KOPĀ:	100%		30.28	34.48	100.02	831.20
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeni 192 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 230 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 45 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.78	34.57	108.26	862.09
KOPĀ:			148.89	172.87	541.30	4310.43
Pievienotais sāls 8.34 grami	Dārzeni 881.55 grami					
Pievienotais cukurs 14.4 grami	Gaļa, zivs 305.5 grami	Piena produkti 762.25 grami				
Augļi un ogas 346.5 grami	Kartupeļi 626.5 grami	Siers, biezpiens 15 grami				