

Ēdienkarte**2.nedēļa 5-6.klasei****pusdienas_Laurenči/Rudens****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	200	3.36	6.03	8.90	104.96
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.01	12.78	4.09	163.76
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens BIO (Bio piens 2.5%)	1	200	5.80	5.00	9.60	106.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				29.00	30.81	85.28	721.46
KOPĀ: 100%				29.00	30.81	85.28	721.46
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 150.6 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 214 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 12 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.87	7.34	12.50	132.05
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(BIO kviešu milti (*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.79	16.69	3.78	206.59
K-735	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-206	Ziedkāpostu-tomātu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.11	1.51	2.07	23.31
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-42/1	Kliju maize, Flora <i>(Kliju maize, Flora, NPKS (*A01))</i>	1	20	1.72	0.66	9.00	50.80
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				21.94	30.64	99.20	760.20
KOPĀ: 100%				21.94	30.64	99.20	760.20
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 173.3 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 27 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 5-6.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

TREŠDIENA

<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%							
zu-8	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	6.21	11.56	111.43
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-714	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	150	4.24	2.45	40.19	203.03
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07),)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	Saldskābmaize <i>(Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))</i>	1	30	1.83	0.36	15.00	74.40
				28.77	30.16	94.90	775.45
KOPĀ: 100%				28.77	30.16	94.90	775.45
Pievienotais sāls 1.85 grami Dārzeņi 197.5 grami Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 63 grami Piena produkti 210 grami Augļi un ogas 11.6 grami Kartupeļi 35 grami Siers, biezpiens 0 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

CETURTDIENA

<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-311/1	Veģetārā pupiņu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	6.82	6.56	20.94	171.89
K-707/1	Makaroni ar sieru_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				29.85	27.19	112.00	792.58
KOPĀ: 100%				29.85	27.19	112.00	792.58
Pievienotais sāls 1.4 grami Dārzeņi 95 grami Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 13 grami Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 40 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , BIO kviesu milti (*A 01))</i>	1	50	0.52	3.78	2.05	45.28
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				21.08	31.35	86.32	700.86
KOPĀ: 100%				21.08	31.35	86.32	700.86
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 79 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.13	30.03	95.54	750.11
KOPĀ:				130.64	150.15	477.70	3750.55
Pievienotais sāls 7.75 grami		Dārzeņi 695.4 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 216 grami		Piena produkti 534 grami			
Augļi un ogas 203.1 grami		Kartupeļi 360 grami		Siers, biezpiens 52 grami			