

Ēdienkarte

5-6.klase 3.nedēļa Rudens_ Laurenči
Veģetārās ēdienkartes/ar skolas

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.77	4.15	13.95	103.18
V-19	Dārzeņu plov ar lēcām	1	250	12.75	7.96	65.60	389.75
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-990	"Skolas kefīrs" (Skolas kefīrs 2% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				24.64	25.08	119.41	810.38
KOPĀ: 100%				24.64	25.08	119.41	810.38
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 229.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
V-54	Sēņu tefteli siera mērcē (Rīvmaize (*A 01), BIO kviešu milti (*A 01), BIO kviešu milti (*A 01), Bio piens 2.5%, Siers 45%NPKS (*A 07))	1	70/50	14.50	13.45	28.78	299.99
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.50	2.51	1.95	32.34
K-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	35	0.46	0.00	1.86	9.24
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.05	28.43	117.93	838.48
KOPĀ: 100%				25.05	28.43	117.93	838.48
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 175 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-311/1	Veģetārā pupiņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07), Grūbas (*A01))	1	250/10	7.19	6.60	23.60	184.41
K-453/2	Rudens dārzeņu-lēcu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	18.19	16.18	52.88	432.97
K-144/1	Marinēts gurķis	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				34.18	29.80	110.29	857.65
KOPĀ: 100%				34.18	29.80	110.29	857.65
Pievienotais sāls 2.4 grami		Dārzeņi 299 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 250 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z7(5-12kl)	Veģ.svaigu kāpostu zupa ar krējumu (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10	2.99	6.19	13.40	118.02
V-66	Siera šnicele (<i>Siers Ķīmeņu (*A 07), Rīvmaize (*A 01), Ūsas (*A 03)</i>)	1	60	19.42	11.23	8.08	213.61
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce (<i>Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01)</i>)	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40/2	Graudu maize, Flora (<i>Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11)</i>)	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				35.55	25.60	92.98	726.96
KOPĀ: 100%				35.55	25.60	92.98	726.96
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 163.5 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (<i>Makaroni nūdeles (*A 01)</i>)	1	250	2.34	4.18	14.98	108.83
K-1051/2	Biezpiens ar dillēm un krējumu_ (<i>Biezpiens 9% NPKS(*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	80	10.61	9.41	1.88	134.59

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	40	2.88	0.72	17.60	95.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.86	26.36	93.30	742.14
KOPĀ: 100%				28.86	26.36	93.30	742.14
Pievienotais sāls 1.35 grami Dārzeņi 115.2 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 230 grami							
Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 255 grami Siers, biezpiens 60 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.66	27.05	106.78	795.12
KOPĀ:				148.28	135.27	533.91	3975.61
Pievienotais sāls 7.8 grami Dārzeņi 982.5 grami							
Pievienotais cukurs 13 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 810 grami							
Augļi un ogas 334 grami Kartupeļi 560 grami Siers, biezpiens 125 grami							