

Ēdienkarte

Viktorija Georgijčuka

1 Nedēļa/1-4kl (1)

PIRMDIENAĒdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Pusdienas		100%						
Z9.1Pār	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/10	2.84	5.56	8.43	97.88	
4sl	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē <i>(Milti kviešu (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	10.96	13.88	6.97	197.78	
P30	Vārīti griķi	1	120	4.54	1.34	22.85	121.63	
3.9	Burkāni ar sēkliņām <i>(Saulespuķu sēklas)</i>	1	70	1.33	3.13	6.16	61.54	
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	20/	1.22	0.24	8.18	39.76	
D41	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5.64	4.00	9.46	96.40	
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40	
				26.85	28.31	70.05	653.39	
KOPĀ:		100%		26.85	28.31	70.05	653.39	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami		DĀRZENI 117.3 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 41 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 81.56 grami		PIENS, skābie produkti 295 grami		GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		Skolas piens 0 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/1-4kl (1)

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

21.12.2022 14:50:03 Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

1 Nedēļa/1-4kl (1)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z60 Pār	Siera- dārzeņu zupa (Siers kaus. (A7), Saldais krējums 35%(A1))	1	200	3.25	5.30	11.23	107.39
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	80	16.76	10.23	3.99	180.38
P31	Vārīti kartupeļi	1	120	2.80	0.14	20.72	98.28
M8pār	Piena mērce (Milti a/l (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	50	1.73	2.04	4.39	42.84
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	1.17	5.07	4.21	62.54
D27	Kompots dzērveņu	1	200	0.12	0.05	7.51	32.02
1.7	Graudu maize (Maize Kliju (A1))	1	20/	1.60	0.18	9.78	47.14
				27.43	23.01	61.83	570.59
KOPĀ: 100%				27.43	23.01	61.83	570.59
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.07 grami DĀRZEŅI 94.87 grami							
PIEVIENTOTAIS CUKURS 5.5 grami KARTUPEĻI 226 grami BIEZPIENS, SIERS 11 grami							
AUGĻI un OGAS 30 grami PIENS, skābie produkti 55 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami Skolas piens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1 Nedēļa/1-4kl (1)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z34	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	200/10	1.93	6.31	12.06	115.01
V1-2	Makaroni ar vistas gaļu (Makaroni (daž.veidi) (A1))	1	180	12.90	9.49	35.13	295.29
Sal01	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	70	0.95	1.57	3.26	32.72
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.12	0.05	7.51	32.02
	Rudzu maize (Maize klona griezta (A1))	1	20	1.22	0.24	8.18	39.76
A2	Auglis	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				17.44	17.82	74.14	553.20
KOPĀ: 100%				17.44	17.82	74.14	553.20
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZEŅI 181.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 27.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 108 grami		PIENS, skābie produkti 15 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami		Skolas piens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

1 Nedēļa/1-4kl (1)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z57b Pār	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	200/10	6.01	9.68	16.56	180.14
Z 3pār	Cepta Heka fileja (Zivis hekss (A4), Milti kviešu (A1), Olas lielās (A3))	1	60/	7.42	8.15	2.80	125.73
P31	Kartupeļu biezenis (Piens 2% T (A7), Sviests 82% (A7))	1	150	3.13	2.45	16.40	102.31
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	1.12	3.08	6.40	58.13
1.6	Baltmaize (Maize balta Rudens (A1))	1	20/	1.60	0.18	9.78	47.14
D12	Citronu dzēriens	1	200	0.02	0.00	4.99	20.60
				19.30	23.54	56.93	534.05
KOPĀ: 100%				19.30	23.54	56.93	534.05
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.89 grami DĀRZENĪ 111 grami							
PIEVIENTOTAIS CUKURS 5 grami KARTUPEĻI 150 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 5 grami PIENS, skābie produkti 47 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami Skolas piens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

1 Nedēļa/1-4kl (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
G76 208P11	Plovs ar vistas gaļu	1	200	11.97	14.30	36.06	329.63
5.2	Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	60	0.98	2.53	4.58	48.09
D46	Tēja Augļu	1	200	0.00	0.00	3.92	15.60
1.3	Rudzu maize (Maize klona griezta (A1))	1	20	1.22	0.24	8.18	39.76
SA30	Jogurta krēms (Jogurts bez piedevam (A7))	1	80	2.32	3.20	6.90	65.28
SA46	Ogu mērce	1	80	0.17	0.03	6.66	27.64
				16.66	20.30	66.30	526.00
KOPĀ: 100%				16.66	20.30	66.30	526.00
PIEVIENTAIS SĀLS 0.31 grami DĀRZEŅI 105.03 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 9.5 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 15 grami PIENS, skābie produkti 88.25 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami Skolas piens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				21.54	22.6	65.85	567.45
KOPĀ:				107.68	112.98	329.25	2837.23
PIEVIENTAIS SĀLS 4.88 grami DĀRZEŅI 609.9 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 27 grami KARTUPEĻI 444.3 grami BIEZPIENS, SIERS 11 grami							
AUGĻI un OGAS 239.56 grami PIENS, skābie produkti 500.25 GAĻA, ZIVIS 284.5 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

