

Ēdienkarte**1.1 Nedēļa/10-12kl (1)**

Viktorija Georgijčuka

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z9.1Pār	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	300/10	3.34	7.59	12.13	133.43
4sl	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē (Milti kviešu (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	100	10.96	13.88	6.97	197.78
P30	Vārīti griķi	1	200	7.34	2.18	36.99	196.93
3.9	Burkāni ar sēkliņām (Saulespuķu sēklas)	1	70	1.33	3.13	6.16	61.54
1.2m	Rudzu maize (Maize klona griezta (A1))	1	40	2.44	0.48	16.36	79.52
D41	Piens (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	200	5.64	4.00	9.46	96.40
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				31.37	31.42	96.07	804.00
KOPĀ: 100%				31.37	31.42	96.07	804.00
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami		DĀRZEŅI 117.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 66 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	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

1.1 Nedēļa/10-12kl (1)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z60 Pār	Siera- dārzeņu zupa (Siers kaus. (A7), Saldais krējums 35%(A7))	1	300	5.47	11.14	18.37	197.80
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	80	11.30	14.37	3.99	191.18
P31	Vārīti kartupeļi	1	200	4.40	0.22	32.56	154.44
M8pār	Piena mērce (Milti a/l (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	60	2.01	6.24	4.87	83.66
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	40	3.20	0.36	19.56	94.28
				27.67	37.45	91.07	815.92
KOPĀ: 100%				27.67	37.45	91.07	815.92
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.37 grami DĀRZEŅI 105.87 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami KARTUPEĻI 344 grami BIEZPIENS, SIERS 18 grami							
AUGĻI un OGAS 30 grami PIENS, skābie produkti 71 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami Skolas piens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1.1 Nedēļa/10-12kl (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	300/10	3.28	6.78	21.46	163.30
V1-2	Makaroni ar vistas gaļu (Makaroni (daž.vēidi) (A1))	1	250	16.82	18.39	52.23	457.58
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	60	3.66	0.72	24.54	119.28
A2	Auglis	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				25.15	27.67	117.00	843.30
KOPĀ: 100%				25.15	27.67	117.00	843.30
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami		DĀRZEŅI 237.2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 74 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

1.1 Nedēļa/10-12kl (1)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
57b Pār	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	300/10	9.32	11.95	29.09	264.96
3pār	Cepta Heka fileja <i>(Zivis hekss (A4), Milti kviešu (A1), Olas lielās (A3))</i>	1	80	10.21	11.60	6.95	186.63
31	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% T (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	200	5.19	5.40	27.68	183.69
-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	1.12	3.08	6.40	58.13
6	Baltmaize <i>(Maize balta Rudens (A1))</i>	1	40	3.20	0.36	19.56	94.28
12	Citronu dzēriens	1	200	0.02	0.00	4.99	20.60
				29.06	32.39	94.67	808.29
KOPĀ:		100%		29.06	32.39	94.67	808.29
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.04 grami		DĀRZEŅI 111 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 270 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 5 grami		PIENS, skābie produkti 70 grami		GAĻA, ZIVIS 90 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slipā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	250	14.84	21.68	64.77	521.14
5.2	Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	70	1.07	3.66	4.69	59.11
D46	Tēja Augļu	1	200	0.00	0.00	3.92	15.60
1.3	Rudzu maize (Maize klona griezta (A1))	1	60	3.66	0.72	24.54	119.28
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
				22.06	29.29	111.48	808.05
KOPĀ: 100%				22.06	29.29	111.48	808.05
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami DĀRZEŅI 107.03 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 15 grami PIENS, skābie produkti 92 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami Skolas piens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				27.06	31.64	102.06	815.91
KOPĀ:				135.31	158.22	510.29	4079.56
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.03 grami DĀRZEŅI 678.4 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami KARTUPEĻI 754 grami BIEZPIENS, SIERS 18 grami							
AUGĻI un OGAS 239.56 grami PIENS, skābie produkti 543 grami GAĻA, ZIVIS 304.5 grami Skolas piens 0 grami							

