

Ēdienkarte

Viktorija Georgijčuka

1.1 Nedēļa/5-9kl (1)

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	250/10	3.12	6.57	10.50	116.71
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	150	5.40	1.60	27.20	144.80
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
				29.21	29.82	84.65	735.15
KOPĀ: 100%				29.21	29.82	84.65	735.15
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami		DĀRZEŅI 117.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 55 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/5-9kl (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	250	4.29	9.95	13.97	164.54
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	80	11.30	13.27	3.99	181.28
P31	Vārīti kartupeļi	1	150	3.60	0.18	26.64	126.36
M8pār	Piena mērce (Milti a/l (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	50	1.73	4.04	4.39	60.84
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	40	3.20	0.36	19.56	94.28
				25.41	32.92	80.27	721.86
KOPĀ: 100%				25.41	32.92	80.27	721.86
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.27 grami DĀRZENI 97.87 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami KARTUPEĻI 281 grami BIEZPIENS, SIERS 15 grami							
AUGĻI un OGAS 30 grami PIENS, skābie produkti 58 grami GAĻA, ZIVIS 60 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

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	250/10	2.48	6.54	16.05	135.78
V1-2	Makaroni ar vistas gaļu (Makaroni (daž.veidi) (A1))	1	200	14.96	18.18	43.95	413.88
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 maīze (Maīze klona griezta (A1))	1	40	2.44	0.48	16.36	79.52
A2	Auglis	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				21.27	26.98	95.13	732.32
KOPĀ: 100%				21.27	26.98	95.13	732.32
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami		DĀRZEŅI 204.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 50 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 alerģēni)							

Ēdienkarte

1.1 Nedēļa/5-9kl (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	250/10	7.67	11.82	22.32	229.48
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	200	5.19	5.40	27.68	183.69
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	40	3.20	0.36	19.56	94.28
D12	Citronu dzēriens	1	200	0.02	0.00	4.99	20.60
				24.62	28.81	83.75	711.91
KOPĀ: 100%				24.62	28.81	83.75	711.91
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami		DĀRZEŅI 111 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 240 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 5 grami		PIENS, skābie produkti 70 grami		GAĻA, ZIVIS 70 grami		Skolas piens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1.1 Nedēļa/5-9kl (1)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
G76 208P11	Plovs ar vistas gaļu	1	250	20.49	19.38	53.24	472.91
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	40	2.44	0.48	16.36	79.52
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
				26.40	25.62	91.66	709.04
KOPĀ: 100%				26.40	25.62	91.66	709.04
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 88.25 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami Skolas piens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				25.38	28.83	87.09	722.06
KOPĀ:				126.91	144.15	435.46	3610.28
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.83 grami DĀRZEŅI 637.9 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami KARTUPEĻI 626 grami BIEZPIENS, SIERS 15 grami							
AUGĻI un OGAS 239.56 grami PIENS, skābie produkti 526.25 GAĻA, ZIVIS 284.5 grami Skolas piens 0 grami							

