

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Ziemas sezona**

Viktorija Georgijčuka

Bauskas Vaivis gimnazijas
direktore
L. Ģerge**Pirmdiena, 19.12.2022**Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Pusdie nas		100%					
	Zemnieku zupa/krējums	1	200/5	3.65	5.36	12.17	113.37
	(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.97	16.09	44.40	378.52
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.53	26.59	95.43	718.49
KOPĀ:				25.53	26.59	95.43	718.49
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 118.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 20.12.2022Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Pusdie nas		92%					
K-325/1	Skābu kāpostu zupa/krējums_	1	200/5	2.92	4.71	8.63	89.62
	(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-402	Cūkgaļas kotlete	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
	(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))						
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
	(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))						
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2/3	Saldskābmaize*	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
	(Maize saldskābā NPKS(*A 01))						
				21.61	29.47	68.57	634.11
Cits		8%					
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ:		100%		21.95	30.07	79.97	687.81
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 116.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 58 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

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

Garais pasūtīj. 1-4klasei 4 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

06.12.2022 09:50:13 Lapa Nr. 1

Trešdiena, 21.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 86%							
K-401	Vistas gaļas plov	1	200	12.19	11.17	38.44	306.23
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.82	147.94
<i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>							
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				15.28	26.21	72.89	591.83
Cits 14%							
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
<i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>							
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				21.28	30.21	81.89	687.83
Pievienotais sāls 0.71 grami Dārzeņi 77.2 grami							
Pievienotais cukurs 4.53 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 254 grami							
Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ceturtdiena, 22.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 89%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/	1	200	3.59	3.25	23.00	138.18
<i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>							
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē	1	80	7.14	15.23	4.44	184.01
<i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>							
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	1.90	3.14	29.26
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2/3	Saldskābmaize*	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
<i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.90	23.65	119.76	762.48
Cits 11%							
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
<i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>							
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				27.90	27.65	128.76	858.48
Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 95.8 grami							
Pievienotais cukurs 18.5 grami Gaļa, zivs 35 grami Piena produkti 208 grami							
Augļi un ogas 131 grami Kartupeļi 80 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 4 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

06.12.2022 09:50:13 Lapa Nr. 2