

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Ziemas sezona**

Viktorija Georgijčuka

SASKANOTS

Bauskas Valsts ģimnāzijas direktore

L. Gerge

Bauska, 01. 12. 2022.

Pirmdiena, 05.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	3.69	5.41	11.05	109.09
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.04	14.14	50.28	380.02
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.26
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				23.86	26.29	84.09	670.62
KOPĀ: 100%				23.86	26.29	84.09	670.62
Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 110 grami Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 45 grami Piena produkti 205 grami Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 06.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.00	1.24	26.40
K-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100/30	0.65	8.75	16.96	149.22
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.09	30.17	82.27	678.05
KOPĀ: 100%				22.09	30.17	82.27	678.05
Pievienotais sāls 0.8 grami Dārzeņi 49 grami Pievienotais cukurs 5.2 grami Gaļa, zivs 53 grami Piena produkti 55 grami Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 07.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 87%							
K-341/1	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.58	8.37	18.15	177.08

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 2 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

28.11.2022 09:10:48 Lapa Nr. 1

K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-144/1	Marinēts gurķis/kabacis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.61	20.20	100.29	667.12
Cits 13%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				28.61	24.20	109.29	763.12
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeni 90 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 20 grami				Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 100 grami				Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,08.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.06	4.72	14.80	115.29
K-502	Zivju kotlete (Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), Rīvaize (*A 01))	1	70	13.05	8.05	11.37	174.77
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				21.53	21.20	78.92	604.25
KOPĀ: 100%				21.53	21.20	78.92	604.25
Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeni 114 grami							
Pievienotais cukurs 1.5 grami Gaļa, zivs 60 grami				Piena produkti 27 grami			
Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 200 grami				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,09.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 93%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.57
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				26.81	27.01	84.68	691.10

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 2 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

28.11.2022 09:10:49 Lapa Nr. 2

Cits	7%						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ:		100%		27.21	27.81	94.48	739.10
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 87.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				24.66	25.93	89.81	691.03
KOPĀ:				123.30	129.67	449.05	3455.14
Pievienotais sāls 5.6 grami		Dārzeni 450.8 grami					
Pievienotais cukurs 8.7 grami		Gaļa, zivs 223 grami		Piena produkti 717 grami			
Augļi un ogas 324 grami		Kartupeļi 430 grami		Siers, biezpiens 30 grami			

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

