

Ēdienkarte**10-12klasei 1.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 28.09.2020.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	250		18.67	20.39	52.24	467.42
K-105	Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	100		0.87	5.13	2.89	60.95
K-910/1	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	200		6.40	4.00	33.00	99.80
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.36	0.36	19.60	91.20
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				29.80	29.98	128.73	810.27
KOPĀ: 100%				29.80	29.98	128.73	810.27
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**10-12klasei 1.nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 29.09.2020.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks ar gau/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20% (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		5.67	9.35	19.45	186.81
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.40	15.77	11.05	238.12
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzenu mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.28	2.78	3.87	45.78
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.43	7.79	6.16	102.26
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.36	0.36	19.60	91.20
				25.25	36.25	98.45	840.10
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 118.75 grami		25.25	36.25	98.45	840.10
Pievienotais cukurs 9.15 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 48 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**10-12klasei 1.nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 30.09..2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		4.15	6.99	19.27	158.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		10.97	18.10	4.39	224.91
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	150		6.24	2.66	41.82	216.18
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	100		0.72	5.04	3.74	63.03
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.36	0.36	19.60	91.20
				30.44	37.15	97.82	849.72
KOPĀ: 100%				30.44	37.15	97.82	849.72
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 181 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 66.85 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**10-12klasei 1.nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 01.10.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	75		14.39	11.80	1.63	170.66
P-701	Kartupeļi, vārīti	250		5.10	0.26	37.74	179.01
M2	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A 01))</i>	100		1.35	12.81	5.15	140.69
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	100		1.72	4.10	6.36	61.85
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	40		1.88	0.38	18.92	86.40
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				26.08	29.69	111.76	816.10
KOPĀ: 100%				26.08	29.69	111.76	816.10
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 92 grami						
Pievienotais cukurs 19 grami	Gaļa, zivs 100.98 grami		Piena produkti 25 grami				
Augļi un ogas 132 grami	Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**10-12klasei 1.nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 02.10.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-401/1	Vistas gaļas plovš/	250		15.76	13.32	58.70	422.35
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-801	Biezpiena deserts <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))</i>	70		7.75	7.90	8.56	136.70
K-836	Ogu ķīselis	150		0.18	0.04	15.23	61.95
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.36	0.36	19.60	91.20
				27.57	26.72	111.96	803.68
KOPĀ: 100%				27.57	26.72	111.96	803.68
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 131.3 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 22 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.83	31.96	109.74	823.97
KOPĀ:				139.14	159.79	548.72	4119.87
Pievienotais sāls 6.35 grami		Dārzeņi 666.05 grami					
Pievienotais cukurs 49.15 grami		Gaļa, zivs 351.53 grami		Piena produkti 520 grami			
Augļi un ogas 257 grami		Kartupeļi 593 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta