

Ēdienkarte**10-12klasei 2.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 05.10.2020**

<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-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums saldo 35% (*A 07))</i>	120		11.74	21.60	6.01	266.21
P-703	Griķi, vārīti	200		10.92	2.52	60.48	288.12
K-104/1	Burkānu-redīsu salāti <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		1.37	2.09	5.76	49.96
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.36	0.36	19.60	91.20
				32.39	30.57	100.85	791.49
KOPĀ: 100%				32.39	30.57	100.85	791.49
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 120.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**10-12klasei 2.nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 06.10.2020**

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		11.93	13.37	9.57	207.68
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	170		6.86	2.16	67.62	317.32
K-559	Krējuma mērce ar dillēm <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		0.49	5.52	1.81	58.98
K-130	Biešu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	100		1.61	9.68	8.88	130.12
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.36	0.36	19.60	91.20
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				23.79	32.13	138.24	939.89
KOPĀ: 100%				23.79	32.13	138.24	939.89
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 83.2 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**10-12klasei 2.nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 07.10.2020**

<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-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	120		11.61	20.08	4.88	246.92
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100		0.91	5.37	8.91	90.27
K-954/1	Jogurts ar blenderētām ogām/ <i>(Bezpiedevu jogurts (*A07))</i>	200		7.03	4.24	25.92	169.43
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	30		2.04	3.81	20.94	126.30
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	30		1.41	0.28	14.19	64.80
				27.10	33.98	105.18	841.63
KOPĀ: 100%				27.10	33.98	105.18	841.63
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 195 grami			
Augļi un ogas 56 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**10-12klasei 2.nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena,08.10.2020**

<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-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		18.79	18.50	1.14	248.45
P-702	Rīsi, vārīti	200		6.77	3.66	73.41	358.91
K-552/3	Piena mērce. <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Ģarsviela bez sāls (*A 09))</i>	100		2.62	4.29	8.33	82.54
K-200	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	100		1.37	5.09	5.36	67.83
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				31.97	32.16	132.23	949.04
KOPĀ: 100%				31.97	32.16	132.23	949.04
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 96 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 129 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**10-12klasei 2.nedēļa Rudens sezona****Piektdiena,09.10.2020**

<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-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/ <i>(Sviests 82% (*A 07))</i>	120		10.99	11.62	6.78	175.87
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	200		8.32	3.88	55.76	291.24
K-185	Tomāti ar dillēm un eļļu	100		1.14	5.21	3.86	66.86
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	30		2.04	1.56	13.14	78.60
K-2100/1	Auglis banāns	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				24.11	22.41	119.96	782.01
KOPĀ: 100%				24.11	22.41	119.96	782.01
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 142.88 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 4 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.87	30.25	119.29	860.81
KOPĀ:				139.36	151.25	596.46	4304.06
Pievienotais sāls 4.65 grami		Dārzeņi 516.58 grami					
Pievienotais cukurs 69 grami		Gaļa, zivs 349.55 grami		Piena produkti 499 grami			
Augļi un ogas 435 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta