

Ēdienkarte

10-12.klasei 3 nedēļa Ziemas sezona

Viktorija Georgijčuka

Dauskale Vāciskā ģimnāzijas
direktore

Pirmdiena, 12.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
---------	------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

(Alerģēni)

Pusdienas		100%					
K-324	Rasoņņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U1))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-413/1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.92	21.09	4.74	249.24
K-704/1	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-138/2	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens 2% (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				32.14	44.48	95.62	885.38
KOPĀ:		100%		32.14	44.48	95.62	885.38
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 120 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 13.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
---------	------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

(Alerģēni)

Pusdienas		100%					
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.80	18.50	1.14	248.45
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A U1))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-164	Sautēti skābi kāposti	1	100	3.29	5.01	8.44	92.12
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01,03,07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				31.30	33.00	105.29	850.25
KOPĀ:		100%		31.30	33.00	105.29	850.25
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 174 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 14.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
---------	------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

(Alerģēni)

Pusdienas		100%					
-----------	--	------	--	--	--	--	--

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. 10-12.klasei 3

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

04.12.2022 20:45:25 Lapa Nr. 1

K-302/1	Zivju zupa ar dārzeņiem <i>(Pikšas smalkmāsa (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250	7.67	6.15	19.42	168.46
K-443/1	Cūkgāja burkānu mērcē/ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	100	10.00	17.95	5.82	226.17
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-117	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	1	100	1.29	5.18	6.05	77.20
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-43/1	Rudzmaize ar sēkliņām/ <i>(Rudzmaize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				37.80	41.05	114.60	946.27
KOPĀ: 100%				37.80	41.05	114.60	946.27
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 113 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 15.12.2022

<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-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250/16	8.60	8.75	24.39	213.66
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07) , Milti</i>	1	80/50	13.10	19.23	20.46	307.89
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzmaize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				29.20	32.33	121.38	898.46
KOPĀ: 100%				29.20	32.33	121.38	898.46
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 106.9 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 290 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 16.12.2022

<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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-104/1	Burkānu-redīsu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	1.37	2.09	5.76	49.96
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.5% NPKS(*A 07))</i>	1	100/150	5.48	4.11	29.51	176.95
K-1	Rudzmaize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.41	27.16	119.51	823.37

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 10-12.klasei 3

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

04.12.2022 20:45:26 Lapa Nr. 2