

Ēdienkarte

10-12.klasei 4.nedēļa Ziemas sezona

Viktorija Georgijčuka

Bauskas Valsts ģimnāzijas
direktore

L. Gerge

Pirmdiena, 19.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas		100%					
K-411/1	Zemnieku zupa/krējums_	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
	(Putraini miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_	1	250	15.84	18.25	56.20	452.52
	(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))						
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-906/1	Kefīrs 2%	1	200	3.00	2.00	4.50	48.00
	(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))						
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
	(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))						
				28.60	34.10	110.32	840.88
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 135 grami		28.60	34.10	110.32	840.88
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 55 grami					
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 80 grami		Piena produkti 110 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 20.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas		100%					
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums (Putraini miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.90	6.99	11.66	126.32
K-402/3	Cūkgaļas kotlete/ (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	60	10.15	14.98	9.20	213.33
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 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-100	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	100	2.25	7.74	8.87	118.53
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	40	1.88	0.38	18.92	86.40
				23.60	32.43	91.14	761.78
KOPĀ:		100%		23.60	32.43	91.14	761.78
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 181 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 49 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 235 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

~~Trešdiena, 21.12.2022~~

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

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

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-450	Peļķie zirņi ar kūpinātu gaļu un sīpoliem (Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))	1	200/50	18.41	9.17	26.62	271.52
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2113/1	Auglis mandarīns/	1	100	0.80	0.30	8.10	38.30
KOPĀ: 100%				39.87	30.15	77.25	751.42
Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 55 grami Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 93 grami Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 70 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)				Piena produkti 210 grami Siers, biezpiens 0 grami			

Ceturtdiena, 22.12.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.04	19.03	4.75	227.27
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	40	1.88	0.38	18.92	86.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ: 100%				25.98	30.39	136.62	906.30
Pievienotais sāls 1.75 grami Dārzeņi 127.2 grami Pievienotais cukurs 18.7 grami Gaļa, zivs 45 grami Augļi un ogas 131.5 grami Kartupeļi 100 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)				Piena produkti 10 grami Siers, biezpiens 0 grami			

~~Piektdiena, 23.12.2022~~

Trešdiena, 21.12.2022.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.97
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.82	147.94
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				21.18	32.83	132.20	915.01

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

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 2