

Ēdienkarte

10-12 klasei 2 nedēļa Ziemas sezona

Viktorija Georgijčuka

SASKAŅOTS

Bauskas Valsts ģimnāzijas direktore

L. Ģerge

Bauskā, 01. 12. 2022.

Pirmdiena, 05.12.2022Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Pusdienas		100%					
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
(Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))							
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.20
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-906/1	Kefīrs 2%	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))							
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				28.44	32.27	106.84	833.62
KOPĀ:				28.44	32.27	106.84	833.62
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 154.3 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 06.12.2022Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Pusdienas		100%					
K-440	Cūkgaļas šnicele	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))							
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))							
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.91	36.18	99.59	809.06
KOPĀ:		100%		24.91	36.18	99.59	809.06
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 07.12.2022Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%							
K-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.15	12.47	22.73	243.80

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 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

28.11.2022 11:08:18 Lapa Nr. 1

K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-144/1	Marinēts gurķis/kabacis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.63	28.21	112.82	828.60
KOPĀ: 100%				29.63	28.21	112.82	828.60
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 100 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 120 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 08.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
K-502	Zivju kotlete (Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))	1	70	13.05	8.05	11.37	174.77
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.93
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.87	29.74	107.51	820.39
KOPĀ:		100%		26.87	29.74	107.51	820.39
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 155 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 36 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 318 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 09.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	9.20	7.45	34.63	246.34
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.13	3.22	5.61	54.47
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				33.35	35.02	110.75	894.93

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 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

28.11.2022 11:08:18 Lapa Nr. 2