

Ēdienkarte**5-9klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 02.11.2020**

<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 salds 35% (*A 07))</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-922	Rabarberu-upeņu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				29.58	27.32	110.76	792.20
KOPĀ: 100%				29.58	27.32	110.76	792.20
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 03.11.2020**

<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 95%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	2.90	4.73	11.66	99.75
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-735	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	6.09	1.91	60.03	281.71
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.56	4.03	49.52
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.10	26.22	125.12	834.92
Cits 5%							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ: 100%				25.50	27.02	134.92	882.92
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 148.5 grami					
Pievienotais cukurs 19.2 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 04.11.2020**

<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-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	100	0.91	5.37	8.91	90.27
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				22.79	26.99	98.53	735.22
KOPĀ: 100%				22.79	26.99	98.53	735.22
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 68.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 139 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 05.11.2020**

<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	1	80	18.79	18.50	1.14	248.45
K-702/1	Rīsi, vārīti	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Ģarsviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-200	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.09	5.36	67.83
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.41	29.26	105.51	800.46
KOPĀ: 100%				28.41	29.26	105.51	800.46
Pievienotais sāls 0.9 gram	Dārzeņi 96 gram						
Pievienotais cukurs 20 gram	Gaļa, zivs 110 gram						
Augļi un ogas 129 gram	Kartupeļi 0 gram						
	Piena produkti 30 gram						
	Siers, biezpiens 0 gram						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 06.11.2020**

<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 89%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/30/10	10.14	13.46	23.91	261.64
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	1	150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-185	Tomāti ar dillēm	1	100	1.14	0.21	3.86	21.86
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
				27.64	26.12	102.17	762.58
Cits 11%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				33.64	30.12	111.17	858.58
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 142.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 33 grami		Piena produkti 212 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 130 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.98	28.14	112.18	813.88
KOPĀ:				139.92	140.71	560.89	4069.38
Pievienotais sāls 3.95 grami		Dārzeni 558.5 grami					
Pievienotais cukurs 77 grami		Gaļa, zivs 298 grami		Piena produkti 703 grami			
Augļi un ogas 450 grami		Kartupeļi 361 grami		Siers, biezpiens 30 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta