

Ēdienkarte**5-9 klasei 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>		100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-703/2	Griķi, vārīti /		170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-922	Rabarberu-upeņu kompots	1	200	0.22	0.04	18.75	77.31
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>		200	6.00	4.00	9.00	96.00
				29.60	27.33	111.07	793.36
KOPĀ: 100%				29.60	27.33	111.07	793.36
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 32.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9 klasei 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	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	150		6.09	1.91	60.03	281.71
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-130/1	Biešu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	80		1.31	6.82	6.95	95.08
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				22.13	28.93	123.82	846.44
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 65 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 21 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**5-9 klasei 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>	100		9.70	17.42	4.08	212.11
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	30		2.04	3.81	20.94	126.30
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				23.15	31.60	83.07	716.59
KOPĀ: 100%				23.15	31.60	83.07	716.59
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 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**5-9 klasei 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
K-702/1	Rīsi, vārīti	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>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
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-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				29.00	29.35	110.41	823.26
KOPĀ: 100%				29.00	29.35	110.41	823.26
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 96 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 30 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**5-9 klasei 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>	100		10.89	14.12	6.36	196.10
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	170		7.07	3.25	47.40	247.10
K-185/1	Tomāti ar dillēm un eļļu	50		0.56	2.10	1.92	28.85
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				26.68	25.07	97.24	725.19
KOPĀ: 100%				26.68	25.07	97.24	725.19
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 204 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				26.11	28.46	105.12	780.97
KOPĀ:				130.56	142.28	525.61	3904.84
Pievienotais sāls 4.2 grami		Dārzeņi 425 grami					
Pievienotais cukurs 76.6 grami		Gaļa, zivs 329.85 grami		Piena produkti 683 grami			
Augļi un ogas 450.5 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta