

Ēdienkarte

5-9.klasei 4.nedēļa Ziemas sezona

Viktorija Georgijčuka

Bauskas Valsts ģimnāzijas
direktore

L.Čerge

Pirmdiena, 19.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas		100%					
	Zemnieku zupa/krējums_	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
	(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-411/1	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-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
	(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))						
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
				31.66	36.13	112.90	882.28
KOPĀ: 100%				31.66	36.13	112.90	882.28
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 135 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 80 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	1	250/10	3.90	6.99	11.66	126.32
	(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-402/3	Cūkgaļas kotlete/	1	60	10.15	14.98	9.20	213.33
	(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))						
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-100	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	100	1.21	5.09	8.70	89.90
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2	Saldskābmaize	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
	(Maize saldskābā NPKS(*A 01))						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.43	30.28	97.64	765.25
KOPĀ:		100%		22.43	30.28	97.64	765.25
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 181 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 49 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 235 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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. 5-9.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

06.12.2022 11:31:24 Lapa Nr. 1

Trešdiena, 21.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas		90%					
K-401/1	Vistas gaļas plovš/	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"	1	70	1.87	11.68	8.82	147.94
(Mannā putraini NPKS (*A 01) , 2.0% (*A07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))		Piens					
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				19.35	32.86	119.40	858.01
Cits		10%					
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
("Skolas piens" 2%(*A 07))				6.00	4.00	9.00	96.00
				25.35	36.86	128.40	954.01
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.41 grami		Dārzeņi 132.8 grami					
Augļi un ogas 110 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 254 grami			
Pievienotais cukurs 5.03 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 22.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sk.

Olbaltumi

Tauki

Ogļhidrāti

Kcal

Pusdienas		90%					
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/I 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	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.45	30.09	133.49	890.40
Cits		10%					
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:				31.45	34.09	142.49	986.40
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 127.2 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 131.5 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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. 5-9.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

06.12.2022 11:31:24 Lapa Nr. 2