

Ēdienkarte

5-9.klasei 3 nedēļa Ziemas sezona

Viktorija Georgijčuka

Mācības Vācības ģimnāzijas
direktora

Pirmdiena, 12.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoņņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-413/1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	8.10	17.28	4.69	207.48
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-138/2	Sv.kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
				28.99	38.76	90.18	807.22
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 120.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 13.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.80	18.50	1.14	248.45
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-164	Sautēti skābi kāposti	1	100	3.29	5.01	8.44	92.12
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.24	32.80	106.89	855.95
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 174 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 14.12.2022

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!

K-302/1	Zivju zupa ar dārzeņiem (Pikšas smalkmasa (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250	6.72	6.15	19.37	164.21
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/ NPXS(*A 01))	1	100	10.95	15.25	7.40	212.07
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-117	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	1	100	1.29	5.18	6.05	77.20
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				37.80	38.35	115.73	925.92
KOPĀ: 100%				37.80	38.35	115.73	925.92
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 250 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 113 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 15.12.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPXS (*A 01))	1	250/16	7.58	7.85	24.39	201.36
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPXS (*A 03) , Maize-baltmaize NPXS(*A01) , Milti kviešu a/ NPXS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07) , Milti	1	80/50	13.10	19.23	20.46	307.89
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.12	35.73	115.78	927.56
KOPĀ: 100%				34.12	35.73	115.78	927.56
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 106.9 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 77 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 290 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 16.12.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 35%NPXS (*A 07) , Milti kviešu a/ NPXS(*A 01))	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraimi NPXS (*A 01) , Piens 2.5% NPXS(*A 07))	1	100/150	5.48	4.11	29.51	176.95
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.54	26.65	113.46	790.58

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 3

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS" 04.12.2022 19:59:16 Lapa Nr. 2