

Ēdienkarte

5-9 klasei 2 nedēļa Ziemas sezona

Viktoria Georgijčuka

SASKAŅOTS

Bauskas Valsts ģimnāzijas direktore

L. Gerge

Bauskā, 10.12.2022.

Pirmdiena, 05.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti 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), Putraimi 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-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
("Skolas piens" 2% (*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		Dārzeni 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, 06.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti 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-2112	Skolas auglis	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 gram		Dārzeņi 78 gram					
Pievienotais cukurs 5.25 gram		Gaļa, zivs 53 gram		Piena produkti 60 gram			
Augļi un ogas 110 gram		Kartupeļi 0 gram		Siers, biezpiens 0 gram			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 07.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 90%							
K-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums	1	250/10	9.15	12.47	22.73	243.80
(Krējums skābs 20%(*A 07))							

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 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

28.11.2022 09:27:52 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-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.63	28.21	112.82	828.60
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: 100%				35.63	32.21	121.82	924.60
Pievienotais sāls 1.2 gramī Dārzeni 100 gramī							
Pievienotais cukurs 0 gramī Gaļa, zivs 30 gramī				Piena produkti 213 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī Kartupeļi 120 gramī				Siers, biezpiens 40 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,08.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
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
				25.63	27.28	99.11	758.73
KOPĀ: 100%				25.63	27.28	99.11	758.73
Pievienotais sāls 1.65 gramī Dārzeni 155 gramī							
Pievienotais cukurs 3 gramī Gaļa, zivs 62 gramī				Piena produkti 32 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī Kartupeļi 268 gramī				Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,09.12.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.20	7.45	34.63	246.34
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.13	3.22	5.61	54.47
K-928	Skolas piens (Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80

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. 5-9 klasei 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

28.11.2022 09:27:52 Lapa Nr. 2

K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				33.66	35.80	119.34	937.15
KOPĀ: 100%				33.66	35.80	119.34	937.15
Pievienotais sāls 1.65 grami				Dārzeni 135 grami			
Pievienotais cukurs 1 grami				Gaļa, zivs 57 grami			
Augļi un ogas 103 grami				Piena produkti 236 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)				Siers, biezpiens 0 grami			
VIDĒJI:				29.65	32.75	109.34	852.63
KOPĀ:				148.27	163.74	546.70	4263.16
Pievienotais sāls 7.3 grami				Dārzeni 622.3 grami			
Pievienotais cukurs 10.75 grami				Gaļa, zivs 252 grami			
Augļi un ogas 327 grami				Piena produkti 751 grami			
				Siers, biezpiens 40 grami			

