

**Ēdienkarte****10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 12.10.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-408/2	Cūkgaļas plovš	1	300	17.89	20.72	75.10	563.84
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	100	0.72	5.04	3.74	63.03
K-910/1	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-1/1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2105	Auglis bumbieris	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>27.77</b>	<b>30.42</b>	<b>140.94</b>	<b>860.17</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.77</b>	<b>30.42</b>	<b>140.94</b>	<b>860.17</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 122 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 13.10.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.12	19.17	11.85	270.06
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552/3	Piena mērce. <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	100	2.62	4.29	8.33	82.54
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	100	1.55	4.09	6.89	67.12
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
				<b>30.51</b>	<b>32.67</b>	<b>122.43</b>	<b>885.51</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.51</b>	<b>32.67</b>	<b>122.43</b>	<b>885.51</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 97 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 14.10.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	300/30	16.71	25.48	31.52	425.35
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				<b>21.61</b>	<b>29.70</b>	<b>93.35</b>	<b>730.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.61</b>	<b>29.70</b>	<b>93.35</b>	<b>730.46</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeņi 187 grami						
Pievienotais cukurs 18 grami	Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 25 grami	Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 15.10.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A 01))</i>	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	100	1.87	11.71	7.63	144.96
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>22.41</b>	<b>37.76</b>	<b>105.90</b>	<b>860.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.41</b>	<b>37.76</b>	<b>105.90</b>	<b>860.93</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 73 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 34 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 16.10.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	120	12.70	19.04	5.22	243.60
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	0.89	5.03	3.94	64.46
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	1	40	1.88	0.38	18.92	86.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>30.19</b>	<b>33.13</b>	<b>102.64</b>	<b>829.70</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.19</b>	<b>33.13</b>	<b>102.64</b>	<b>829.70</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 97 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 69.35 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>26.5</b>	<b>32.74</b>	<b>113.05</b>	<b>833.35</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>132.49</b>	<b>163.68</b>	<b>565.26</b>	<b>4166.77</b>
Pievienotais sāls 5.15 grami		Dārzeņi 576 grami					
Pievienotais cukurs 59.5 grami		Gaļa, zivs 322.2 grami		Piena produkti 539 grami			
Augļi un ogas 409 grami		Kartupeļi 405 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta