

Ēdienkarte**5-9 klasei 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>
Pusdiens 100%							
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	14.91	16.93	62.61	467.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				23.40	24.77	108.86	756.50
KOPĀ: 100%				23.40	24.77	108.86	756.50
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 93 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 20 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 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>
Pusdienas 100%							
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-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
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	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.88	29.21	109.63	787.86
KOPĀ: 100%				25.88	29.21	109.63	787.86
Pievienotais sāls 0.9 gramu		Dārzeņi 77.6 gramu					
Pievienotais cukurs 18.8 gramu		Gaļa, zivs 53 gramu		Piena produkti 30 gramu			
Augļi un ogas 130 gramu		Kartupeļi 0 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9 klasei 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>
Pusdienas 100%							
K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums <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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				24.79	30.51	81.41	702.56
KOPĀ: 100%				24.79	30.51	81.41	702.56
Pievienotais sāls 1.2 gramī		Dārzeņi 187 gramī					
Pievienotais cukurs 18 gramī		Gaļa, zivs 59.85 gramī		Piena produkti 230 gramī			
Augļi un ogas 125 gramī		Kartupeļi 150 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9 klasei 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>
Pusdienas 100%							
K-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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>(Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	80	1.87	11.71	7.63	144.96
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				19.91	37.60	77.50	734.93
KOPĀ: 100%				19.91	37.60	77.50	734.93
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 73 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 34 grami			
Augļi un ogas 50 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 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>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	100	9.42	16.17	4.53	202.07
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.		70	0.69	3.51	3.01	46.41
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.11	28.05	107.35	782.92
KOPĀ: 100%				25.11	28.05	107.35	782.92
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 79 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 50.35 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 123 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.82	30.03	96.95	752.95
KOPĀ:				119.09	150.14	484.75	3764.77
Pievienotais sāls 4.6 grami		Dārzeņi 509.6 grami					
Pievienotais cukurs 95 grami		Gaļa, zivs 293.2 grami		Piena produkti 709 grami			
Augļi un ogas 448 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta