

Ēdienkarte

5-9 kl 3 nedēļa

 Apstiprinu _____
 Dobeles Valsts ģimnāzijas
 medmāsa
 Inta Dēliņa

Pirmdiena, 16.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas		100%					
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_	200/5/5		3.69	5.41	11.05	109.09
	(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))						
K-408/1	Cūkgaļas plov	250		13.48	18.93	62.61	479.40
K-124	Svaigi gurķi, šķēlēs	50		0.40	0.05	1.30	7.05
K-906	Kefīrs 2.0%	170		5.10	3.40	7.65	81.60
	(Kefīrs 2% (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	20		1.18	0.18	9.80	45.60
	(Maize rudzu sagr. (*A 01))						
K-2112	Auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				24.25	28.77	102.21	770.74
KOPĀ:		100%		24.25	28.77	102.21	770.74
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 71.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 17.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas		100%					
K-440	Cūkgaļas šņicele	70		12.56	19.57	12.25	277.02
	(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))						
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.00	0.20	29.60	140.40
K-552	Piena mērce	50		1.26	2.29	4.18	42.38
	(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))						
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80		1.23	3.58	5.49	56.30
K-829/1	Mannā biezputra ar ogu ķīseli/	150/150		4.33	2.44	37.75	190.41
	(Mannā putraini (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))						
K-40	Graudu maize	20		1.84	1.24	8.40	52.40
	(Maize graudu (*A 01;11))						
				25.22	29.32	97.67	758.91
KOPĀ:		100%		25.22	29.32	97.67	758.91
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 120 grami			
Augļi un ogas 22.5 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 18.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas 100%							
K-303	Vistas gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	250/10		5.19	8.39	16.95	167.52

Pārtikas tehnologs

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 5-9 kl 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

 SIA "ANIVA"
 Reģ. Nr.: LV50003115551
 Jur. adr.: Zemitu iela 16-2, Mārupe
 Pārvaldes iestāde, kods: PARXLV22
 Konts: LV20PARX000130110001

K-453	Rudens dārz.-gaļas sautējums/krējums (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/30	14.10	22.76	26.44	369.53
K-114	Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-941	Upeņu kompots	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30	2.36	0.36	19.60	91.20
			22.40	31.65	84.31	717.81
KOPĀ: 100%			22.40	31.65	84.31	717.81
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeni 197 grami						
Pievienotais cukurs 18 grami Gaļa, zivs 65 grami Piena produkti 40 grami						
Augļi un ogas 20 grami Kartupeļi 220 grami Siers, biezpiens 0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 19.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-507	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	70		17.24	9.32	7.09	176.91
K-702/1	Rīsi, vārīti	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.59	3.53	3.34	47.36
K-824	Svaigu augļu ķīselis ar pienu (Piens 2.0% (*A07))	120/150		4.91	3.23	38.21	200.21
				28.46	24.11	106.59	755.10
KOPĀ:		100%		28.46	24.11	106.59	755.10
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 37 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 160 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 20.09.2019

<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-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		3.70	6.00	12.77	119.68
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		8.33	18.44	4.69	218.51
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.57	2.24	42.23	223.38
K-120/1	Biešu salāti ar eļļu	80		1.43	5.09	9.57	89.83
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				23.49	32.30	107.64	815.44
KOPĀ: 100%				23.49	32.30	107.64	815.44
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 169.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

SIA "ANIVA"
Reģ. Nr.: LV50003115551
Jur. adr.: Zelītiņu iela 16-2, Mārupe
A/S Cīdole banka, kods: PARXLV22
Konts: LV20PARX000130110001

Pārtikas tehnologs

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 5-9 kl 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2