

7-12kl.4nedēļa Dobeles

Pirmdiena 23.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-318	Mājas soļanka/krējums (Desa vārtā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	250/10		6.98	10.83	11.82	173.39
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums saldo 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	100		6.85	16.26	4.69	200.50
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	170		7.07	3.25	47.40	247.10
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	80		1.72	4.10	6.36	61.85
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		2.07	0.32	17.15	79.80
				24.81	34.80	106.84	841.18
KOPĀ: 100%				24.81	34.80	106.84	841.18
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena,24.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	70		12.01	11.55	8.17	185.72
K-708/3	Dārzeņu ragū	200		3.13	6.23	16.80	137.59
K-557/	Skābais krējums (Krējums skābs 20% (*A 07))	20		1.40	10.00	1.60	102.00
K-124	Svaigi gurķi, šķēlēs	50		0.40	0.05	1.30	7.05
K-810/1	Ābolu uzpūtenis ar pienu/ (Mannā putraini (*A 01), Piens 2.0% (*A07))	150/150		6.80	3.68	44.43	238.36
K-3	Rudzu maize/kviešu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))	30/15		3.43	0.81	24.72	121.40
K-2105	Auglis	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				27.57	32.62	106.52	834.42
KOPĀ: 100%				27.57	32.62	106.52	834.42
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 158.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 160 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena,25.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 7-12kl.4nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10	3.91	7.99	18.42	160.25
K-432/1	Cūkgala sautēta piena mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Garšviela bez sāls (*A 09))	100	9.52	17.44	6.46	221.46
K-703/1	Griķi, vārīti	150	4.76	0.95	54.26	244.80
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	80	1.21	5.09	8.70	89.90
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts ar mango (*A 07))	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30	1.77	0.27	14.70	68.40
			27.57	35.74	135.54	884.61
KOPĀ: 100%			27.57	35.74	135.54	884.61
Pievienotais sāls 1.1 grami Dārzeni 215.5 grami						
Pievienotais cukurs 6 grami Gaļa, zivs 57 grami Piena produkti 260 grami						
Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 33 grami Siers, biezpiens 0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 26.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-302/1	Zivju zupa ar dārzeņiem (Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Selerija sakne (*A 09))	250		8.96	4.60	18.87	153.81
K-452	Cūkgaļas sardele	1gab		6.91	10.81	0.62	127.35
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	50		1.26	2.29	4.18	42.38
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	80		0.86	5.04	4.16	65.27
K-917	Augļu kompots	200		0.14	0.16	20.92	85.74
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	40		3.48	2.72	17.80	115.20
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				27.21	25.92	117.89	824.56
KOPĀ: 100%				27.21	25.92	117.89	824.56
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 122 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 318 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 27.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-429/1	Vistas filejas gabaliņi ar dārzeņiem/ (Sviests 82% (*A 07))	100		10.70	6.61	5.87	126.30
K-702/1	Rīsi, vārīti	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-120/1	Biešu salāti ar eļļu/	80		1.43	5.09	9.57	89.83
K-812	Auzu pārslas ar putukrēj. un ķīseli (Krējums salds 35% (*A 07), Auzu pārslas sver. (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	50/150		2.32	12.16	28.95	234.55
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		3.68	2.48	16.80	104.80
				23.24	28.84	116.64	824.18

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 7-12kl.4nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2