

Ēdienkarte

7-12kl.2.nedēļa I.kompl

Apstiprinu Dobeles Valsts ģimnāzijas
medmāsa Inta Dēliņa

Pirmdiena, 07.10.2019

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Pusdienas		100%					
K-301	Siera-dāržeņu zupa	250		3.91	11.89	15.81	188.84
	(Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))						
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dāržeņiem	100		8.53	18.25	5.95	223.06
	(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))						
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
	(Krējums skābs 20% (*A 07))						
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize	30		1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr. (*A 01))						
				20.26	33.07	114.75	843.93
KOPĀ:				20.26	33.07	114.75	843.93
100%							
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dāržeņi 139 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 22 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 08.10.2019

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Pusdienas		100%				
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80	20.66	22.24	1.69	287.39
K-701	Kartupeļi, vārīti	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-556	Burkānu mērce	50	0.53	5.98	2.76	67.92
(Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))						
K-161/1	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu/	80	0.97	5.04	4.20	65.87
K-830	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli	100/150	3.18	1.26	37.81	175.45
(Piens 2.0% (*A07))						
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/	30	2.61	2.04	13.35	86.40
(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))						
			32.05	36.76	90.15	826.94
KOPĀ:			32.05	36.76	90.15	826.94
Pievienotais sāls 0.86 grami		Dārzeņi 111 grami				
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 110 grami	Piena produkti 63 grami			
Augļi un ogas 27 grami		Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Trešdiena, 09.10.2019

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Pusdienas 100%						
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01))	250		4.49	4.33	28.80 175.29

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta LAD programma "Piens un augļi skolai" 3x nedēļā
Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 7-12kl.2.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

SIA "ANIVA"
Reģ. Nr.: LV50003115551
Jur. adr.: Zeltrītu iela 16-2, Mārupe
A/S Citadele banka, kods: PARXLV22
Konts: LV20PARX0001301100015

Lapa Nr. 1

K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	100	8.21	17.42	4.03	206.04
K-700/1	Kartupeļu biezenis (Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	200	4.46	4.90	27.40	175.19
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	80	0.91	5.37	8.91	90.27
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	170	5.52	3.68	8.28	88.36
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30	2.35	0.47	23.65	108.00
			25.94	36.17	101.07	843.15
KOPĀ: 100%			25.94	36.17	101.07	843.15
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 116 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 50 grami						
Augļi un ogas 39 grami Kartupeļi 275 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 10.10.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-502	Zivju kotlete (Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))	70		12.92	7.04	10.67	162.25
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem (Garšviela bez sāls (*A 09))	170		5.57	3.07	51.81	261.29
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar	100		0.66	5.04	3.98	63.79
K-834/1	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli/ (Krējums salds 35% (*A 07))	70/150		2.02	17.63	24.53	264.75
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				22.94	33.05	105.69	820.48
KOPĀ: 100%				22.94	33.05	105.69	820.48
Pievienotais sāls 0.65 grami Dārzeņi 149 grami							
Pievienotais cukurs 18 grami Gaļa, zivs 55 grami							
Augļi un ogas 15 grami Kartupeļi 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 11.10.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/30/10		10.17	13.26	23.27	263.88
K-707/1	Makaroni ar sieru (Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))	180/40		18.00	14.64	49.51	402.00
K-185	Tomāti ar dillēm	50		0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30		2.61	2.04	13.35	86.40
				31.46	30.08	107.47	841.67
KOPĀ: 100%				31.46	30.08	107.47	841.67
Pievienotais sāls 0.4 grami Dārzeņi 92.5 grami							
Pievienotais cukurs 18 grami Gaļa, zivs 40 grami							
Augļi un ogas 20 grami Kartupeļi 130 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta LAD programma "Piens un augļi skolai" 3x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 7-12kl.2.nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

SIA "ANIVA"
Reģ. Nr.: LV50003115551
Jur. adr.: Zeltīņu iela 16-2, Mārupe
A/S Citadele banka, kods: PARXLV22
Konts: LV20PARX0001301100015

Lapa Nr. 2