

Ēdienkarte

7-12kl.1.nedēļa I.kompl.

Apstiprinu

Dobeles Valsts ģimnāzijas
medmāsa
Inta Dēliņa

Pirmdiena, 27.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas		89%					
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Selerija sakne (*A 09), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10		4.21	8.05	13.52	140.15
K-461	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu" (Makaroni-pasta (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	250		15.07	16.95	48.06	392.35
K-144	Marinēts gurķis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	35		2.95	0.45	24.50	114.00
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				23.99	25.55	127.29	816.72
Cits		11%					
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei ("Skolas piens" 2% (*A 07))	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:		100%		29.99	29.55	136.29	912.72
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 200.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 49.75 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 28.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))	70		10.40	15.77	11.05	238.12
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.57	2.24	42.23	223.38
K-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	50		1.28	2.78	3.87	45.78
K-135/1	Burkānu-puravu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	100	1.69	4.10	6.00	71.08
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01), Piens 2.0% (*A07))	100/150		5.75	3.36	29.47	171.40
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30		1.41	0.28	14.19	64.80
				29.10	28.53	106.81	814.56
KOPĀ: 100%				29.10	28.53	106.81	814.56
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 92.75 grami					
Pievienotais cukurs 12.15 grami		Gaļa, zivs 49 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 29.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10		4.15	6.99	19.27	158.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	100		9.21	14.39	4.24	183.89
K-700/1	Kartupeļu biezenis (Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	200		4.46	4.90	27.40	175.19
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	100		0.86	5.04	4.16	65.27
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-3	Rudzu maize/kviešu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))	40/20		4.02	0.90	29.62	144.20
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				23.22	32.56	113.61	847.79
Cits 10%							
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				29.22	36.56	122.61	943.79
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 195 grami					
Pievienotais cukurs 21 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 256 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 238 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 30.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	250/16		7.90	8.72	19.21	189.09
K-2/2	Saldskābmaize/ (Maize saldskābā (*A 01))	40		1.88	0.38	18.92	86.40
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	75		11.50	16.80	3.10	210.00
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
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-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	100		1.72	4.10	6.36	61.85
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
				27.85	35.97	101.39	839.76
KOPĀ: 100%				27.85	35.97	101.39	839.76
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 108.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 130 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 31.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-401/1	Vistas gaļas plov/	250		14.41	13.39	61.82	430.30
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	100		1.43	5.09	9.57	89.83

K-807	Biezpiena masa ar rozīnēm (Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))	80	8.73	7.26	14.69	159.33
K-836	Ogu ķīselis	150	0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20	2.76	1.86	12.60	78.60
			27.51	27.64	113.91	820.01
Cits 10%						
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%			33.51	31.64	122.91	916.01
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeņi 131.3 grami Pievienotais cukurs 21 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 220 grami Augļi un ogas 20 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 45 grami (Sīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			29.93	32.45	118	885.37
KOPĀ:			149.67	162.25	590.01	4426.84
Pievienotais sāls 6.45 grami Dārzeņi 727.85 grami Pievienotais cukurs 83.15 grami Gaļa, zivs 335.75 grami Piena produkti 896 grami Augļi un ogas 312 grami Kartupeļi 538 grami Siers, biezpiens 45 grami						