

Ēdienkarte

7-12kl.2.nedēļa I.kompl

Apstiprinu Dēliņa Valsts ģimnāzijas
medmāsa
Inta Dēliņa

Pirmdiena, 03.02.2020

Pirmdienā, 03.02.2020		P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)						
Pusdienas 90%							
K-301	Siera-dārzenu zupa (Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))	250		3.91	11.89	15.81	188.84
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))	100		8.53	18.25	5.95	223.06
K-703/1	Griķi, vārīti	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	1 80		1.09	1.67	4.61	39.97
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				20.66	33.87	124.55	891.93
Cits 10%							
K-928	Skolas piens (Skolas piens" 2% (*A 07))	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
				26.66	37.87	133.55	987.93
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 139 grami		Piena produkti 222 grami			
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 75 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 04.02.2020

Otrdienā, 04.02.2020		P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)						
Pusdienas		100%					
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		18.79	18.50	1.14	248.45
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-556	Burkānu mērce (Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))	50		0.53	5.98	2.76	67.92
K-161/1	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu/	80		0.97	5.04	4.20	65.87
K-862	Jogurta krēms (Jogurts ar mango (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-827/1	Upeņu ķīselis/	100		0.14	0.02	9.36	38.22
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30		3.48	2.72	17.80	115.20
				29.92	42.01	78.94	807.73
				29.92	42.01	78.94	807.73
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 111 grami		Piena produkti 78 grami			
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 19 grami		Kartupeļi 205 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 05.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 90%							
K-346	Dārzenu zupa ar nūdelēm (<i>Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01)</i>)	250		4.49	4.33	28.80	175.29
K-430	Cūkgaļas stroganovs (<i>Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i>)	100		8.21	17.42	4.03	206.04
K-700/1	Kartupeļu biezenis (<i>Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07)</i>)	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-922	Rabarberu kompots	200		0.20	0.03	18.44	76.15
K-2	Saldskābmaize (<i>Maize saldskābā (*A 01)</i>)	30		2.35	0.47	23.65	108.00
				20.62	32.52	111.23	830.94
Cīts 10%							
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				26.62	36.52	120.23	926.94
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeni 116 grami Pievienotais cukurs 19 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 246 grami Augļi un ogas 71 grami Kartupeļi 275 grami Siers, biezpiens 0 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alerģēni</i>)							

Ceturtdiena, 06.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i>)	250/10		3.91	7.99	18.42	160.25
K-407	Vistas gaļas kotlete (<i>Maize-baltmaize (*A01), Olas (*A 03), Rīvaize (*A 01)</i>)	70		12.01	11.55	8.17	185.72
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem (<i>Garšviela bez sāls (*A 09)</i>)	170		5.57	3.07	51.81	261.29
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti (<i>Krējums skābs 20% (*A 07)</i>)	80		1.13	3.22	5.61	54.47
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr. (*A 01)</i>)	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				24.64	26.15	118.50	810.74
KOPĀ: 100%				24.64	26.15	118.50	810.74
Pievienotais sāls 0.95 grami Dārzeni 219 grami Pievienotais cukurs 23 grami Gaļa, zivs 69 grami Piena produkti 26 grami Augļi un ogas 28 grami Kartupeļi 33 grami Siers, biezpiens 0 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alerģēni</i>)							

Piektdiena, 07.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 90%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (<i>Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07)</i>)	250/30/10		10.17	13.26	23.27	263.88
K-707/1	Makaroni ar sieru (<i>Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07)</i>)	180/40		18.00	14.64	49.51	402.00

