

Ēdienkarte

7-12kl.3.nedēļa I.kompl.

Apstiprinu

Dobeles Valsts ģimnāzijas
medmāsa
Inta Dēliņa**Pirmdiena, 09.12.2019**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10/10		5.37	8.30	14.01	154.06
K-408/1	Cūkgaļas plov	250		13.48	18.93	62.61	479.40
K-144	Marinēts gurķis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	35		2.07	0.32	17.15	79.80
				21.27	27.55	116.35	805.98
KOPĀ: 100%				21.27	27.55	116.35	805.98
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 130 grami Pievienotais cukurs 10 grami Gaļa, zivs 57 grami Piena produkti 10 grami Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 60 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 10.12.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 91%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))	70		12.56	19.57	12.25	277.02
K-703/1	Griķi, vārīti	150		4.76	0.95	54.26	244.80
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-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80		1.55	4.09	6.89	67.12
K-829/1	Mannā biezputra ar ogu ķīseli/ (Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))	150/150		4.33	2.44	37.75	190.41
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		4.60	3.10	21.00	131.00
				29.06	32.44	136.33	952.73
Cits 9%							
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%				35.06	36.44	145.33	1048.73
Pievienotais sāls 0.91 grami Dārzeņi 97 grami Pievienotais cukurs 19 grami Gaļa, zivs 55 grami Piena produkti 320 grami Augļi un ogas 22.5 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 11.12.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 89%							

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
K-403	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/30	15.43	20.72	33.51	379.93
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-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr. (*A 01))	40	2.95	0.45	24.50	114.00
			24.32	29.70	96.28	751.01
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%			30.32	33.70	105.28	847.01
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 224.5 grami Pievienotais cukurs 18 grami Gaļa, zivs 65 grami Piena produkti 240 grami Augļi un ogas 20 grami Kartupeļi 251 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 12.12.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-507	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	70		17.24	10.32	7.09	185.91
K-702/2	Rīsi, vārīti	170		5.76	3.06	62.48	304.98
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	Žāvētu un svaigu augļu ķīselis ar pienu (Piens 2.0% (*A07))	120/150		4.91	3.23	38.21	200.21
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				30.88	25.94	128.32	868.78
KOPĀ: 100%				30.88	25.94	128.32	868.78
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 65 grami Pievienotais cukurs 15.5 grami Gaļa, zivs 70 grami Piena produkti 160 grami Augļi un ogas 32 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 13.12.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 89%							
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))	250		9.10	8.50	19.66	193.16
K-435	Kurzemes stroganovs (Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))	100		8.33	18.44	4.69	218.51
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-120/1	Biešu salāti ar eļļu	100		1.43	7.08	9.57	107.83
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30		1.65	0.33	16.56	75.60
				24.73	34.59	100.24	817.55
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%		30.73	38.59	109.24	913.55
Pievienotais sāls 1.7 grami	Dārzeņi 139.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami	Gaļa, zivs 67 grami	Piena produkti 220 grami				
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			29.65	32.44	120.9	896.81
KOPĀ:			148.26	162.22	604.52	4484.05
Pievienotais sāls 6.71 grami	Dārzeņi 655.8 grami					
Pievienotais cukurs 81.5 grami	Gaļa, zivs 314 grami	Piena produkti 950 grami				
Augļi un ogas 94.5 grami	Kartupeļi 566 grami	Siers, biezpiens 0 grami				