

Ēdienkarte

7-12kl.3.nedēļa I.kompl.

Apstiprinu

Dobeles Valsts ģimnāzijas

medmāsa

Inta Dēliņa

Pirmdiena, 09.03.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
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-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.52	3.53	3.13	46.24
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
				21.54	31.08	117.98	845.22
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
KOPĀ: 100%				27.54	35.08	126.98	941.22
Pievienotais sāls 1.7 grami Dārzeņi 138 grami Pievienotais cukurs 11.5 grami Gaļa, zivs 57 grami Piena produkti 210 grami Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 60 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 10.03.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas-šnicele (Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvaize (*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-817	Svaigu augļu deserts ar jogurtu (Jogurts (*A 07))	100/65		2.36	1.21	19.08	96.85
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		4.60	3.10	21.00	131.00
				27.18	31.22	117.96	860.82
KOPĀ: 100%				27.18	31.22	117.96	860.82
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 97 grami Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 55 grami Piena produkti 75 grami Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 11.03.2020

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

Pusdienas	89%					
K-303	Vistas gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10	5.19	8.39	16.95	167.52
K-403	Cūkgaļas-āržu sautēj./krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30	15.43	20.72	33.51	379.93
K-143	Marinēts ķirbis	50	0.77	0.07	5.22	25.20
K-941	Upēju kompots	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40	2.95	0.45	24.50	114.00
K-2105	Auglis bumbieris/	100	0.40	0.30	9.50	42.30
			24.94	29.97	109.10	807.81
Cits	11%					
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei <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%		30.94	33.97	118.10	903.81
Pievienotais sāls 1.6 grami	Dārzeni 244.5 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 65 grami	Piena produkti 240 grami				
Augļi un ogas 120 grami	Kartupeļi 251 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ceturtdiena, 12.03.2020

Pusdienas		100%				
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-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ (Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	60	14.63	6.98	5.32	138.75
K-702/1	Rīsi, vārīti_	150	5.11	2.50	55.45	268.70
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-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	70	1.19	1.49	5.38	40.62
K-917	Augļu kompots	200	0.14	0.16	20.92	85.74
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30	1.77	0.27	14.70	68.40
			27.60	23.92	123.54	822.53
KOPĀ:			27.60	23.92	123.54	822.53
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 149 grami				
Pievienotais cukurs 20.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami	Piena produkti 27 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 63 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Piektdiena, 13.03.2020

Pusdienas		89%				
K-317	Šķelto zirņu zupa/krējums	250/10	9.10	8.50	19.66	193.16
	(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))					
K-435	Kurzemes stroganovs	100	8.33	18.44	4.69	218.51
	(Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))					
P-701	Kartupeļi, vārīti	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.44	2.51	1.97	32.23
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
			24.74	30.08	100.04	777.05
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%		30.74	34.08	109.04	873.05
Pievienotais sāls 1.7 gramī Dārzeni 85 gramī Pievienotais cukurs 18.5 gramī Gaļa, zivs 67 gramī Piena produkti 220 gramī Augļi un ogas 22 gramī Kartupeļi 305 gramī Siers, biezpiens 0 gramī (Sīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			28.8	31.65	119.12	880.29
KOPĀ:			144.00	158.27	595.62	4401.43
Pievienotais sāls 7.55 gramī Dārzeni 713.5 gramī Pievienotais cukurs 71.5 gramī Gaļa, zivs 311 gramī Piena produkti 772 gramī Augļi un ogas 282 gramī Kartupeļi 679 gramī Siers, biezpiens 0 gramī						