

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-9.klasei Rudens sezona/Ādaži

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 50%							
-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	4.19	7.78	11.16	133.61
-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
z33	Ūdens ar sezonam ogām un citronu	1	200	0.36	0.13	2.05	10.84
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				30.33	33.40	90.06	772.17
Cits 50%							
-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	4.19	7.78	11.16	133.61
-461	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu (Makaroni-pasta (*A 01))	1	250	15.11	16.44	51.48	400.34
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
z33	Ūdens ar sezonam ogām un citronu	1	200	0.36	0.13	2.05	10.84
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				28.51	33.30	88.49	759.63
KOPĀ: 100%				58.84	66.70	178.55	1531.80
Pievienotais sāls 3.4 grami		Dārzeņi 344.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 430 grami			
Augļi un ogas 70 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte**2.nedēļa 5-9.klasei Rudens sezona/Ādaži****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 53%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.87	7.31	12.17	129.14
K-418	Cūkgaļa saldiskābā mērcē (Selerija sakne (*A 09))	1	100	9.35	13.51	7.61	189.93
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
K-989	Dzeramsis ūdens ar gurķiem un laimu	1	200	0.25	0.11	0.82	4.47
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				22.56	29.47	107.35	791.80
Cits 47%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.87	7.31	12.17	129.14
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
K-989	Dzeramais ūdens ar gurķiem un laimu	1	200	0.25	0.11	0.82	4.47
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				25.08	30.69	82.69	714.45
KOPĀ: 100%				47.64	60.16	190.04	1506.25
Pievienotais sāls 3.65 grami		Dārzeņi 383 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 133 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 232 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**2.nedēļa 5-9.klasei Rudens sezona/Ādaži****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 47%							
zu-8	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	2.62	6.21	11.56	111.43
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-2/4	Saldskābmaize, Flora (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				26.80	31.89	86.66	744.29
Cīts 53%							
zu-8	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	2.62	6.21	11.56	111.43
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.74	1.80	56.58	265.52
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-2/4	Saldskābmaize, Flora (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				28.85	29.23	113.19	834.92
KOPĀ: 100%				55.65	61.12	199.85	1579.21
Pievienotais sāls 3.8 grami		Dārzeni 361.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 103 grami		Piena produkti 380 grami			
Augļi un ogas 21.2 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**2.nedēļa 5-9.klasei Rudens sezona/Ādaži****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 49%							
K-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	7.45	12.40	11.24	188.59
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40/2	Graudu maize, Flora (Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				30.78	31.44	82.07	741.63
Cits 51%							
K-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	7.39	11.14	10.81	174.77
K-410	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	12.85	16.57	53.06	408.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40/2	Graudu maize, Flora (Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				29.10	35.76	86.09	782.17
KOPĀ: 100%				59.88	67.20	168.16	1523.80
Pievienotais sāls 2.8 grami		Dārzeņi 450 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 90 grami		Piena produkti 452 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**2.nedēļa 5-9.klasei Rudens sezona/Ādaži****PIEKTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 47%							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Kivi maize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	12.84	126.17
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora <i>(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))</i>	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				22.28	34.55	85.78	731.81
Cits 53%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	12.84	126.17
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora <i>(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))</i>	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				20.75	34.75	107.64	814.30
KOPĀ: 100%				43.03	69.30	193.42	1546.11
Pievienotais sāls 2.25 grami Dārzeņi 192 grami Pievienotais cukurs 13 grami Gaļa, zivs 103 grami Piena produkti 207.5 grami Augļi un ogas 1 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 0 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				53.01	64.9	186	1537.43
KOPĀ:				265.04	324.48	930.02	7687.17
Pievienotais sāls 15.9 grami Dārzeņi 1731 grami Pievienotais cukurs 19 grami Gaļa, zivs 509 grami Piena produkti 1519.5 grami Augļi un ogas 424.2 grami Kartupeļi 740 grami Siers, biezpiens 60 grami							