

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens sezona/Ādaži

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 51%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	4.95	8.53	9.53	136.27
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	200	11.70	2.70	64.80	308.70
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-126/1	Marinētas bietes/	1	50	0.75	1.55	6.05	41.14
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				29.51	32.56	114.43	850.99
Cits 49%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	4.95	8.53	9.53	136.27
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-126/1	Marinētas bietes/	1	50	0.75	1.55	6.05	41.14
K-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				32.37	30.92	98.61	805.84
KOPĀ: 100%				61.88	63.48	213.04	1656.83
Pievienotais sāls 4.34 grami Dārzeņi 291.25 grami							
Pievienotais cukurs 4 grami Gaļa, zivs 130 grami Piena produkti 261.25 grami							
Augļi un ogas 2 grami Kartupeļi 80 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens sezona/Ādaži

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 53%							
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/r))	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
-565/1	Piena-dārzeņu mērce/ (Bio piens 2.5%, BIO kviešu milti (*A 01))	1	70	1.89	3.91	4.93	64.54
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.47	32.17	113.36	859.03
Cits 47%							
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/r))	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
-401/2	Vistas gaļas plov.	1	300	15.47	15.47	71.82	493.70
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.35	25.74	104.82	748.32
KOPĀ: 100%				54.82	57.91	218.18	1607.35
Pievienotais sāls 4.1 grami		Dārzeni 323.45 grami					
Pievienotais cukurs 1.2 grami		Gaļa, zivs 123 grami		Piena produkti 62 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens
sezona/Ādaži

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 50%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.82	7.30	13.03	134.15
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-739	Vārīts pārļu kuskuss (Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	170	6.82	3.96	54.43	267.72
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40/2	Graudu maize, Flora (Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))	1	40	3.76	2.84	18.00	117.20
				31.89	37.09	106.77	883.69
Cits 50%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.82	7.30	13.03	134.15
K-431	"Viltotais zaķis" (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03))	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40/2	Graudu maize, Flora (Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))	1	40	3.76	2.84	18.00	117.20
				33.44	37.78	96.86	875.12
KOPĀ: 100%				65.33	74.87	203.63	1758.81
Pievienotais sāls 4.64 grami		Dārzeņi 300.2 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 126 grami		Piena produkti 516.5 grami			
Augļi un ogas 24 grami		Kartupeļi 335 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens sezona/Ādaži

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 53%							
-408/2	Cūkgaļas plovš/	1	300	18.09	20.72	75.55	566.11
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	1.52	2.00	22.97
-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				23.20	34.47	127.59	921.24
Cīts 47%							
-430	Cūkgaļas stroganovs	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))							
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-704	Makaroni, vārīti.	1	200	8.32	3.44	54.72	264.24
(Makaroni-pasta (*A 01))							
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	1.5	0.33	1.52	2.00	22.97
-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				23.16	33.87	111.03	825.63
KOPĀ: 100%				46.36	68.34	238.62	1746.87
Pievienotais sāls 2.02 grami		Dārzeņi 248.9 grami					
Pievienotais cukurs 9.06 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 118 grami			
Augļi un ogas 180 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens
sezona/Ādaži

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 48%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.28	7.34	12.57	132.93
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	1.55	3.14	26.28
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.84	3.72	4.44	54.90
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	40	2.88	0.72	17.60	95.60
				30.03	35.55	90.61	812.53
Cits 52%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.28	7.34	12.57	132.93
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē (Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70/50	11.95	10.46	12.50	192.51
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	1.55	3.14	26.28
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	40	2.88	0.72	17.60	95.60
				37.25	31.32	117.15	884.39
KOPĀ: 100%				67.28	66.87	207.76	1696.92
Pievienotais sāls 4.1 grami		Dārzeni 367 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 129 grami		Piena produkti 447 grami			
Augļi un ogas 22 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				59.13	66.29	216.25	1693.36
KOPĀ:				295.67	331.47	1081.23	8466.78
Pievienotais sāls 19.2 grami		Dārzeni 1530.8 grami					
Pievienotais cukurs 20.26 grami		Gaļa, zivs 618 grami		Piena produkti 1404.75 grami			
Augļi un ogas 248 grami		Kartupeļi 870 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5