

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 52%							
-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Oļas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	4.95	8.53	9.53	136.27
-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
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-126/1	Marinētas bietes/	1	50	0.75	1.55	6.05	41.14
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				28.21	32.26	107.23	816.69
Cits 48%							
-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Oļas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	4.95	8.53	9.53	136.27
-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
-552	Piena mērce (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-126/1	Marinētas bietes/	1	50	0.75	1.55	6.05	41.14
-934	Piens (Piens 2.0%)	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
				30.78	28.87	88.78	741.72
KOPĀ: 100%				58.99	61.13	196.01	1558.41
Pievienotais sāls 3.5 grami		Dārzeņi 291.25 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 130 grami		Piena produkti 256.25 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Ēdienkarte

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

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 52%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzenu mērce (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.33	2.13	3.80	39.87
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				30.50	30.14	102.00	786.44
Cits 48%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.59	25.62	99.27	722.38
KOPĀ: 100%				52.09	55.76	201.27	1508.82
Pievienotais sāls 4.1 grami		Dārzeni 315.25 grami					
Pievienotais cukurs 1.15 grami		Gaļa, zivs 123 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1.nedēļa 5-9.klasei/Rudens sezona/Ādaži****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 52%							
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	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				30.01	35.67	97.77	825.09
Cīts 48%							
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" (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
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	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				30.22	35.39	78.99	765.94
KOPĀ: 100%				60.23	71.06	176.76	1591.03
Pievienotais sāls 4.2 grami		Dārzeņi 300.2 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 126 grami		Piena produkti 511.5 grami			
Augļi un ogas 24 grami		Kartupeļi 285 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 51%							
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	1.52	2.00	22.97
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				18.41	31.15	100.23	761.95
Cīts 49%							
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-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	1.5	0.33	1.52	2.00	22.97
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				20.14	32.91	89.01	735.59
KOPĀ: 100%				38.55	64.06	189.24	1497.54
Pievienotais sāls 1.72 grami Dārzeņi 242 grami Piena produkti 118 grami							
Pievienotais cukurs 9.06 grami Gaļa, zivs 100 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 180 grami Kartupeļi 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte**1.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-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	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				27.59	35.14	74.41	729.63
Cits 53%							
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	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				35.81	30.96	108.35	836.59
KOPĀ: 100%				63.40	66.10	182.76	1566.22
Pievienotais sāls 3.7 grami Dārzeņi 367 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 129 grami Piena produkti 447 grami							
Augļi un ogas 22 grami Kartupeļi 305 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				54.65	63.62	189.21	1544.4
KOPĀ:				273.26	318.11	946.04	7722.02
Pievienotais sāls 17.22 grami Dārzeņi 1515.7 grami							
Pievienotais cukurs 20.21 grami Gaļa, zivs 608 grami Piena produkti 1382.75 grami							
Augļi un ogas 248 grami Kartupeļi 770 grami Siers, biezpiens 0 grami							