

Ēdienkarte

3.nedēļa 5-9.klase Rudens sezona/Ādaži

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 53%							
-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	7.02	8.64	13.16	160.66
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-40/2	Graudu maize, Flora (Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))	1	40	3.76	2.84	18.00	117.20
				32.97	35.80	108.81	901.68
Cits 47%							
-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	7.02	8.64	13.16	160.66
-484	Pupiņu-maltās gaļas sautējums	1	300	20.48	16.05	37.32	377.73
-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-40/2	Graudu maize, Flora (Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))	1	40	3.76	2.84	18.00	117.20
				38.38	34.18	83.24	804.19
KOPĀ: 100%				71.35	69.98	192.05	1705.87
Pievienotais sāls 3.8 grami		Dārzeņi 437 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 150 grami		Piena produkti 400 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 90 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klase Rudens sezona/Ādaži****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 49%							
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-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	50	0.43	2.52	2.33	33.63
K-152	Burkānu-seleriju salāti/ (Seleriju kāti (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07))	1	50	0.77	2.53	2.87	39.26
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.40	27.07	100.39	729.21
Cits 51%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Piens 2.0% (*A07), , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	10.16	16.40	6.12	214.11
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	50	0.43	2.52	2.33	33.63
K-152	Burkānu-seleriju salāti/ (Seleriju kāti (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U /))	1	50	0.79	2.03	2.92	35.04
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				22.92	32.41	96.21	752.29
KOPĀ: 100%				42.32	59.48	196.60	1481.50
Pievienotais sāls 2.5 grami		Dārzeņi 230 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 109 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 220 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klase Rudens sezona/Ādaži****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 48%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	6.76	7.61	18.58	171.76
K-453	Rudens dārzenų-gaļas sautēj/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/20	13.85	18.76	26.23	331.70
C-176	Gurķu salāti ar eļļas mērci	1	50	0.41	3.05	1.37	34.51
K-126/1	Marinētas bietes/	1	60	0.90	2.56	7.46	56.46
K-940	Rāmkalnu 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	40	2.88	0.72	17.60	95.60
				24.80	32.70	87.74	756.03
Cits 52%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	6.76	7.61	18.58	171.76
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
C-176	Gurķu salāti ar eļļas mērci	1	50	0.41	3.05	1.37	34.51
K-126/1	Marinētas bietes/	1	60	0.90	2.56	7.46	56.46
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				30.81	36.53	91.51	823.85
KOPĀ: 100%				55.61	69.23	179.25	1579.88
Pievienotais sāls 3.9 grami		Dārzeņi 426.25 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 225 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klase Rudens sezona/Ādaži****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 50%							
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-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-128/1	Biešu-zirnīšu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.24	2.03	4.68	42.59
K-986	Ūdens ar cidonijām	1	200	0.06	0.05	0.79	3.85
K-2/4	Saldskābmaize, Flora (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	40	2.44	0.48	20.00	99.20
				27.74	31.46	88.06	756.79
Cits 50%							
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-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-128/1	Biešu-zirnīšu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.24	2.03	4.68	42.59
K-986	Ūdens ar cidonijām	1	200	0.06	0.05	0.79	3.85
K-2/4	Saldskābmaize, Flora (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	40	2.44	0.48	20.00	99.20
				23.81	30.52	97.99	770.76
KOPĀ: 100%				51.55	61.98	186.05	1527.55
Pievienotais sāls 3.6 grami		Dārzeņi 261.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 123 grami		Piena produkti 80 grami			
Augļi un ogas 24 grami		Kartupeļi 285 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klase 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 46%							
K-500/3	Cepta heka fileja <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Milti kviešu a/l (*A 01), Olas (*A 03))</i>	1	60	14.34	9.89	4.88	161.44
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-567	Siera mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	50	3.96	4.99	4.11	77.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07),)</i>	1	100/150	5.75	3.36	29.17	169.90
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				31.11	23.14	94.13	707.47
Cits 54%							
K-437	Boloņas mērce	1	100	8.52	19.05	12.21	262.61
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07),)</i>	1	100/150	5.75	3.36	29.17	169.90
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				24.30	29.85	114.41	830.06
KOPĀ: 100%				55.41	52.99	208.54	1537.53
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 209.8 grami Pievienotais cukurs 25 grami Gaļa, zivs 110 grami Piena produkti 350 grami Augļi un ogas 280 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 10 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				55.25	62.73	192.5	1566.47
KOPĀ:				276.24	313.66	962.49	7832.33
Pievienotais sāls 15.4 grami Dārzeņi 1564.55 grami Pievienotais cukurs 45.2 grami Gaļa, zivs 612 grami Piena produkti 1136.25 grami Augļi un ogas 544 grami Kartupeļi 805 grami Siers, biezpiens 10 grami							