SIA "GAMMA NF"

Ēdienkarte

5-9 kl. E.K. vsk (1)

APSTIPRINU:

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.19.	*Siera dārzeņu zupa *(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%(*A 07)NPKS, Garšviela bez sāls (*A 09))*	1	200	5,05	7,53	12,14	138,61
J.P.8.2.	*Vārīti kartupeļi	1	200	3,68	0,18	27,23	129,17
J.G.5.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem *(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07)NPKS)*	1	100	11,57	15,75	5,17	209,17
J.S.10.	*Balto redīsu burkānu salāti ar eļļu	1	80	0,83	2,07	6,52	49,86
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	62	3,53	0,56	29,57	146,32
	*Piens skolas *(Piens 1.5% (*A 07)NPKS)*	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				30,66	**29,09**	**90,23**	**763,13**
KOPĀ:	**100%**			**30,66**	**29,09**	**90,23**	**763,13**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami DĀRZEŅI 122,7 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami

AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 244 grami PIENA PRODUKTI 212,8 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.G.12.1.	*Maltas gaļas mērce *(Piens 2% (*A 07)NPKS, Milti kviešu NPKS(*A 01))*	1	120	11,47	17,97	12,84	260,20
J.P.1.4.	*Vārīti griķi	1	120	6,24	1,44	34,56	164,64
J.S.3	*Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	80	1,16	2,58	7,03	55,97
	*Biezpiena sieriņš Kārums *(Biezpiena sieriņš (*A07;08))*	1	45	4,54	10,12	11,20	153,45
	*Upeņu dzēriens	1	200	0,08	0,00	5,00	20,23
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
				25,03	**33,09**	**89,97**	**749,69**
KOPĀ:	**100%**			**25,03**	**33,09**	**89,97**	**749,69**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami GAĻA, ZIVIS 47,5 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 2,01 grami DĀRZEŅI 111,4 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami

AUGĻI un OGAS 100 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 45,7 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.15.	*Pupiņu zupa ar krējumu *(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 25%(*A 07)NPKS)*	1	195/5	4,72	9,38	19,59	184,32

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

J.G.4.1.	*Makaroni ar maltu c/g un dārzeņiem *(Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))*	1	250	14,58	17,40	37,37	365,41
J.S.15.1.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,70	1,06	2,17	20,84
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Piens skolas *(Piens 1.5% (*A 07)NPKS)*	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				28,28	**31,20**	**87,81**	**754,97**
KOPĀ:	**100%**			**28,28**	**31,20**	**87,81**	**754,97**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami DĀRZEŅI 144,6 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 78 grami PIENA PRODUKTI 205 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.10.	*Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu *(Putraimi miežu NPKS(*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas NPKS (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	205/10	7,95	10,56	11,34	173,65
J.P.2.3.	*Vārīti rīsi	1	120	3,06	1,50	33,19	160,87
J.G.20.	*Vistas šķiņķis cepts LC *(Garšviela bez sāls (*A 09))*	1	60	15,04	11,73	1,05	169,84
	*Tomātu mērce *(Piens 2,5%(*A 07)NPKS, Milti kviešu NPKS(*A 01), Sviests 82% NPKS(*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	50	1,25	3,38	4,67	53,91
	*Burkānu salāti	1	80	0,49	4,15	7,27	72,92
	*Ābolu-aveņu dzēriens	1	200	0,10	0,04	5,15	20,99
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	48	2,74	0,43	22,90	113,28
				30,63	**31,79**	**85,57**	**765,46**
KOPĀ:	**100%**			**30,63**	**31,79**	**85,57**	**765,46**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami GAĻA, ZIVIS 120 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami DĀRZEŅI 114 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 13 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENA PRODUKTI 36 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.4.3.	*Mājas sāļvira ar krējumu *(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	260/20	10,17	20,48	10,79	268,80
12,5	*Banāns	1	100/	1,50	0,10	21,00	90,90
	*Cepumu krēms ar sulas mērci *(Krējums salds 35%(*A 07)NPKS)*	1	75/40	2,04	15,53	18,99	223,96
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
	*Baltmaize *(Maize-baltmaize NPKS(*A 01 A07 A11))*	1	38	3,15	1,03	19,04	100,70
				18,00	**37,32**	**79,36**	**731,56**
KOPĀ:	**100%**			**18,00**	**37,32**	**79,36**	**731,56**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami GAĻA, ZIVIS 51,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami DĀRZEŅI 42 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 130 grami KARTUPEĻI 39 grami PIENA PRODUKTI 60 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

VIDĒJI:			**26,52**	**32,5**	**86,59**	**752,96**
KOPĀ:			**132,60**	**162,49**	**432,94**	**3764,81**

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,03 grami GAĻA, ZIVIS 329,1 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 17,41 DĀRZEŅI 534,7 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 65 grami

AUGĻI un OGAS 243 grami KARTUPEĻI 411 grami PIENA PRODUKTI 559,5 grami

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma "Skolas piens un auglis "2 x nedēļā