SIA "GAMMA NF"

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-4.

APSTIPRINU:

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
JKZ 5	*Rosoļniks ar krējumu *(Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	150/15	2,30	4,65	13,47	106,21
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
1,13	*Baltmaize *(Maize-baltmaize NPKS(*A 01 A07 A11))*	1	20/	1,66	0,54	10,02	53,00
JKG 7	*Makaroni ar sieru *(Makaroni (*A 01), Siers Holandes 45%(*A07))*	1	150	10,38	8,69	28,63	234,19
JKS 7	*Dārzeņu salāti ar majonēzi *(Majonēze (*A03;10))*	1	50	0,82	3,09	2,61	40,11
J.Dz.8.1.	*Citronu dzēriens	1	200	0,06	0,01	2,20	9,09
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				16,76	**17,46**	**75,97**	**532,10**
KOPĀ:	**100%**			**16,76**	**17,46**	**75,97**	**532,10**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami DĀRZEŅI 85,2 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 24,64

AUGĻI un OGAS 106,7 grami KARTUPEĻI 17,88 grami PIENA PRODUKTI 15 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
JKZ 6.	*Skābeņu zupa ar putraimiem, olu un *(Olas NPKS (*A 03), Putraimi miežu NPKS(*A 01), Sviests 82% NPKS(*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	150/20	4,26	6,44	16,91	143,12
1,13	*Baltmaize *(Maize-baltmaize NPKS(*A 01 A07 A11))*	1	20/	1,66	0,54	10,02	53,00
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
JKG 6	*Cūkgaļas gulašs *(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	75	8,47	11,86	4,35	158,52
JKP.1.5.	*Vārīti griķi	1	120	5,21	1,20	28,83	137,34
	*Šķēlītes svaiga tomāta	1	80	0,88	0,16	3,04	17,12
	*Piens skolas *(Piens 1.5% (*A 07)NPKS)*	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				27,62	**23,38**	**82,29**	**646,30**
KOPĀ:	**100%**			**27,62**	**23,38**	**82,29**	**646,30**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami GAĻA, ZIVIS 42,91 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami DĀRZEŅI 113,4 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 22,45 grami PIENA PRODUKTI 226,95 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un piejamību tirgū

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

Pusdienas	**100%**						
JKZ 1.14.	*Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu un *(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	170/15	8,54	11,29	11,25	180,93
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
1,13	*Baltmaize *(Maize-baltmaize NPKS(*A 01 A07 A11))*	1	20/	1,66	0,54	10,02	53,00
JKG.4	*Cūkgaļas kotlete *(Milti kviešu NPKS(*A 01), Olas NPKS (*A 03))*	1	60	6,66	7,96	5,11	119,08
J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
JKS 8	*Saulgriežu salāti ar eļļu	1	100	0,89	1,24	2,99	27,79
11,9	*Tēja	1	150/	0,00	0,00	1,00	3,99
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				22,56	**22,17**	**73,92**	**594,84**
KOPĀ:	**100%**			**22,56**	**22,17**	**73,92**	**594,84**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami GAĻA, ZIVIS 67,92 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami DĀRZEŅI 131,75 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 100 grami KARTUPEĻI 225,83 grami PIENA PRODUKTI 15 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
JKZ 7	*Mājas gulašzupa ar krējumu *(Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	200/20	9,68	12,81	12,98	205,38
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	15	0,86	0,14	7,16	35,40
	*Baltmaize *(Maize-baltmaize NPKS(*A 01 A07 A11))*	1	15	1,24	0,40	7,52	39,75
JKG 8	*Vistas gaļas mērce *(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	80	8,20	8,70	7,95	142,80
J.P.2.2.	*Vārīti rīsi	1	160	4,08	2,00	44,20	214,25
	*Ķirbju-burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	80	0,84	2,52	5,06	48,26
	*Piens skolas *(Piens 1.5% (*A 07)NPKS)*	1	100	3,00	1,50	4,80	45,00
				27,90	**28,07**	**89,67**	**730,84**
KOPĀ:	**100%**			**27,90**	**28,07**	**89,67**	**730,84**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami GAĻA, ZIVIS 79,23 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami DĀRZEŅI 94,1 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 11,08 grami KARTUPEĻI 47,97 grami PIENA PRODUKTI 126,37 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
JKP 9	*Vārīti makaroni *(Makaroni (*A 01))*	1	150	5,43	1,32	36,39	179,20
	*Cūkgaļas cīsiņi	1	50	7,13	5,84	0,81	84,50
JKS 10	*Balto redīsu salāti ar krējumu *(Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	60	1,14	2,97	2,11	39,19
	*Baltmaize *(Maize-baltmaize NPKS(*A 01 A07 A11))*	1	25	2,07	0,67	12,53	66,25
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	25	1,43	0,23	11,93	59,00

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un piejamību tirgū

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

UKS 6	*Putukrējums ar ķīseli *(Krējums salds 35%(*A 07)NPKS)*	1	25/100	0,55	7,30	24,34	132,28
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
	*Piens skolas *(Piens 1.5% (*A 07)NPKS)*	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				24,15	**22,13**	**107,51**	**698,42**
KOPĀ:	**100%**			**24,15**	**22,13**	**107,51**	**698,42**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,12 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,17 grami DĀRZEŅI 44,34 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 100 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 235,5 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**23,8**	**22,64**	**85,87**	**640,5**
KOPĀ:				**118,99**	**113,21**	**429,36**	**3202,50**

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,05 grami GAĻA, ZIVIS 240,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11,17 DĀRZEŅI 468,79 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 24,64
AUGĻI un OGAS 317,78 grami KARTUPEĻI 314,13 grami PIENA PRODUKTI 618,82 grami