

Pirmdiena, 14.10.2019

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|----------------------------------|--|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-307 | Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07)) | 250 | 10/10 | 5.37 | 8.30 | 14.01 | 154.06 |
| K-408/1 | Cūkgaļas plovš | 250 | | 13.48 | 18.93 | 62.61 | 479.40 |
| K-144 | Marinēts gurķis | 50 | | 0.25 | 0.00 | 1.50 | 7.00 |
| K-903 | Ābolu-ķiršu sulas dzēriens | 200 | | 0.10 | 0.00 | 21.08 | 85.72 |
| K-1 | Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01)) | 35 | | 2.07 | 0.32 | 17.15 | 79.80 |
| | | | | 21.27 | 27.55 | 116.35 | 805.98 |
| KOPĀ: 100% | | | | 21.27 | 27.55 | 116.35 | 805.98 |
| Pievienotais sāls 1.6 grami | | Dārzeņi 130 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 10 grami | | Gaļa, zivs 57 grami | | Piena produkti 10 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 60 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

Otrdiena, 15.10.2019

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|----------------------------------|---|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-440 | Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01)) | 70 | | 12.56 | 19.57 | 12.25 | 277.02 |
| K-701 | Kartupeļi, vārīti | 200 | | 4.10 | 0.20 | 30.34 | 143.91 |
| K-552 | Piena mērce (Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09)) | 50 | | 1.26 | 2.29 | 4.18 | 42.38 |
| K-111/1 | Svaigu kāpostu-burkānu salāti | 80 | | 1.55 | 4.09 | 6.89 | 67.12 |
| K-829/1 | Mannā biezputra ar ogu ķīseli/ (Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 07)) | 150 | 150 | 4.33 | 2.44 | 37.75 | 190.41 |
| K-40 | Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11)) | 20 | | 4.60 | 3.10 | 21.00 | 131.00 |
| | | | | 28.40 | 31.69 | 112.41 | 851.84 |
| KOPĀ: 100% | | | | 28.40 | 31.69 | 112.41 | 851.84 |
| Pievienotais sāls 0.91 grami | | Dārzeņi 97 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 19 grami | | Gaļa, zivs 55 grami | | Piena produkti 120 grami | | | |
| Augļi un ogas 22.5 grami | | Kartupeļi 205 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

Trešdiena, 16.10.2019

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|-----------------------|--|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-303 | Vistas gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09)) | 250 | 10 | 5.19 | 8.39 | 16.95 | 167.52 |
| K-403 | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)) | 250 | 30 | 15.43 | 20.72 | 33.51 | 379.93 |

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta LAD programma "Piens un augļi skolai" 3 x nedēļā
Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 7-12kl.3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Ēdienkarte**7-12kl.3.nedēļa II.kompl Jelgava**Apstiprinu Jelgavas Valsts ģimnāzijas
direktore

Inese Bandeniece

Pirmdiena, 14.10.2019

| <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>Oglhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|--|------------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-408/1 | Cūkgaļas plovš | 250 | | 16.64 | 19.58 | 62.61 | 497.81 |
| K-132/1 | Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu | 80 | | 0.66 | 5.04 | 3.98 | 63.79 |
| K-810 | Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (<i>Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07)</i>) | 100/150 | | 5.75 | 3.36 | 29.47 | 171.40 |
| K-43/1 | Rudzmaize ar sēkliņām/ (<i>Rudzmaize ar sēkliņām (*A 01)</i>) | 30 | | 2.61 | 2.04 | 13.35 | 86.40 |
| | | | | 25.66 | 30.02 | 109.41 | 819.40 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.66 | 30.02 | 109.41 | 819.40 |
| Pievienotais sāls 0.9 grami | | Dārzeņi 130 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 13 grami | | Gaļa, zivs 59.85 grami | | Piena produkti 150 grami | | | |
| Augļi un ogas 40 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Otrdiena, 15.10.2019

| <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>Oglhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-304 | Biešu zupa ar krējumu (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i>) | 250/10 | | 4.15 | 6.99 | 19.27 | 158.40 |
| K-440 | Cūkgaļas šnicele (<i>Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvaize (*A 01)</i>) | 70 | | 12.56 | 19.57 | 12.25 | 277.02 |
| K-703/1 | Griķi, vārīti | 150 | | 4.76 | 0.95 | 54.26 | 244.80 |
| K-552 | Piena mērce (<i>Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09)</i>) | 50 | | 1.26 | 2.29 | 4.18 | 42.38 |
| K-111/1 | Svaigu kāpostu-burkānu salāti | 80 | | 1.55 | 4.09 | 6.89 | 67.12 |
| K-941 | Upeņu kompots | 200 | | 0.20 | 0.04 | 19.42 | 78.86 |
| K-40 | Graudu maize (<i>Maize graudu (*A 01;11)</i>) | 20 | | 4.60 | 3.10 | 21.00 | 131.00 |
| | | | | 29.08 | 37.03 | 137.27 | 999.58 |
| KOPĀ: 100% | | | | 29.08 | 37.03 | 137.27 | 999.58 |
| Pievienotais sāls 1.7 grami | | Dārzeņi 183 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 20.5 grami | | Gaļa, zivs 62 grami | | Piena produkti 40 grami | | | |
| Augļi un ogas 20 grami | | Kartupeļi 63 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Trešdiena, 16.10.2019

| <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>Oglhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|-----------------------|---|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-403 | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums (<i>Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i>) | 250/30 | | 17.50 | 23.69 | 33.51 | 414.94 |
| K-114 | Tomāti, svaigi | 50 | | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 10.70 |
| K-854/1 | Biezpiena-citronu masa/ (<i>Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07)</i>) | 80 | | 10.43 | 7.97 | 11.91 | 161.63 |

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta LAD programma "Piens un augļi skolai" 3 x nedēļā
Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 7-12kl.3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1



| | | | | | | |
|---|--|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| K-845 | Rabarberu ķīselis | 150 | 0.25 | 0.04 | 15.26 | 63.68 |
| K-1/1 | Rudzu maize / (Maize rudzu sagr. (*A 01)) | 35 | 2.95 | 0.45 | 24.50 | 114.00 |
| K-2105 | Auglis bumbieris | 100 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.30 |
| KOPĀ: 100% | | | 32.08 | 32.55 | 96.58 | 807.25 |
| Pievienotais sāls 0.8 grami | | Dārzeņi 191.5 grami | 32.08 | 32.55 | 96.58 | 807.25 |
| Pievienotais cukurs 22 grami | | Gaļa, zivs 61.75 grami | | | | |
| Augļi un ogas 138 grami | | Kartupeļi 156 grami | | | | |
| | | Piena produkti 52 grami | | | | |
| | | Siers, biezpiens 54.725 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |

Ceturtdiena, 17.10.2019

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Oglhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|--------------------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-342 | Sēņu zupa (Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09)) | 250 | | 4.64 | 10.09 | 16.96 | 180.00 |
| K-507 | Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Oļas (*A 03), Rīvmaize (*A 01)) | 70 | | 17.44 | 12.35 | 8.49 | 210.72 |
| K-701 | Kartupeļi, vārīti | 200 | | 4.10 | 0.20 | 30.34 | 143.91 |
| K-554 | Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01)) | 50 | | 0.73 | 7.28 | 2.65 | 78.77 |
| K-109/1 | Ķīnas kāpostu-gurķu salāti | 70 | | 0.59 | 3.53 | 3.34 | 47.36 |
| K-914 | Jāņogu kompots | 200 | | 0.12 | 0.04 | 19.42 | 78.54 |
| K-1 | Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01)) | 30 | | 2.36 | 0.36 | 19.60 | 91.20 |
| KOPĀ: 100% | | | | 29.98 | 33.85 | 100.80 | 830.50 |
| Pievienotais sāls 1.6 grami | | Dārzeņi 134.84 grami | | 29.98 | 33.85 | 100.80 | 830.50 |
| Pievienotais cukurs 19.5 grami | | Gaļa, zivs 69.75 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 20 grami | | Kartupeļi 305 grami | | | | | |
| | | Piena produkti 25 grami | | | | | |
| | | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Piektdiena, 18.10.2019

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Oglhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|--------------------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-435 | Kurzemes stroganovs (Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07)) | 100 | | 11.13 | 19.62 | 4.85 | 240.81 |
| K-700/1 | Kartupeļu biezenis (Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07)) | 200 | | 4.46 | 4.90 | 27.40 | 175.19 |
| K-120/1 | Biešu salāti ar eļļu | 100 | | 1.43 | 5.09 | 9.57 | 89.83 |
| K-812 | Auzu pārslas ar putukrēj. un ķīseli (Krējums salds 35% (*A 07), Auzu pārslas sver. (*A 01), Sviests 82% (*A 07)) | 50/150 | | 2.32 | 12.16 | 28.95 | 234.55 |
| K-2 | Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01)) | 30 | | 1.41 | 0.28 | 14.19 | 64.80 |
| KOPĀ: 100% | | | | 20.75 | 42.05 | 84.96 | 805.18 |
| Pievienotais sāls 0.9 grami | | Dārzeņi 119.3 grami | | 20.75 | 42.05 | 84.96 | 805.18 |
| Pievienotais cukurs 18 grami | | Gaļa, zivs 57 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 25 grami | | Kartupeļi 175 grami | | | | | |
| | | Piena produkti 82 grami | | | | | |
| | | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta LAD programma "Piens un augļi skolai" 3 x nedēļā
Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 7-12kl.3.nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

