

**Ēdienkarte**

7-12kl.2.nedēļa I.kompl

Apstiprinu Dobeles Valsts ģimnāzijas  
medmāsa Dehorg  
Inta Dēliņa

Pirmdiena, 06.01.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 90%</b>							
K-301	Siera-dārzenu zupa (Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))		250	3.91	11.89	15.81	188.84
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))		100	8.53	18.25	5.95	223.06
K-703/1	Griķi, vārīti		150	4.76	0.95	54.26	244.80
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-941	Upeņu komposts		200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))		30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>20.26</b>	<b>33.07</b>	<b>114.75</b>	<b>843.93</b>
<b>Cits 10%</b>							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))		200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.26</b>	<b>37.07</b>	<b>123.75</b>	<b>939.93</b>
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 139 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 07.01.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 94%</b>							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi		80	20.66	22.24	1.69	287.39
K-701	Kartupeļi, vārīti		200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-556	Burkānu mērce (Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))		50	0.53	5.98	2.76	67.92
K-161/1	Svaigu dārzenu salāti ar eļļu/		80	0.97	5.04	4.20	65.87
K-830	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli (Piens 2.0% (*A07))		100/150	3.18	1.26	37.81	175.45
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))		30	2.61	2.04	13.35	86.40
				<b>32.05</b>	<b>36.76</b>	<b>90.15</b>	<b>826.94</b>
<b>Cits 6%</b>							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>9.80</b>	<b>48.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.45</b>	<b>37.56</b>	<b>99.95</b>	<b>874.94</b>
Pievienotais sāls 0.86 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 63 grami			
Augļi un ogas 127 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 08.01.2020

<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>
<b>Pusdienas 90%</b>							
K-346	Dārzenu zupa ar nūdelēm ( <i>Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01)</i> )	250		4.49	4.33	28.80	175.29
K-430	Cūkgaļas stroganovs ( <i>Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i> )	100		8.21	17.42	4.03	206.04
K-700/1	Kartupeļu biezenis ( <i>Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07)</i> )	200		4.46	4.90	27.40	175.19
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	80		0.91	5.37	8.91	90.27
K-922	Rabarberu kompots	200		0.20	0.03	18.44	76.15
K-2	Saldskābmaize ( <i>Maize saldskābā (*A 01)</i> )	30		2.35	0.47	23.65	108.00
				<b>20.62</b>	<b>32.52</b>	<b>111.23</b>	<b>830.94</b>
<b>Cits 10%</b>							
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i> )	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.62</b>	<b>36.52</b>	<b>120.23</b>	<b>926.94</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 116 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 246 grami			
Augļi un ogas 71 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 09.01.2020

<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>
<b>Pusdienas 94%</b>							
K-502	Zivju kotlete ( <i>Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01)</i> )	70		12.92	7.04	10.67	162.25
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem ( <i>Garšviela bez sāls (*A 09)</i> )	170		5.57	3.07	51.81	261.29
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti ( <i>Krējums skābs 20% (*A 07)</i> )	80		1.13	3.22	5.61	54.47
K-834/1	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli/ ( <i>Krējums salds 35% (*A 07)</i> )	70/150		2.02	17.63	24.53	264.75
K-1	Rudzu maize ( <i>Maize rudzu sagr. (*A 01)</i> )	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>23.41</b>	<b>31.23</b>	<b>107.32</b>	<b>811.16</b>
<b>Cits 6%</b>							
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>9.80</b>	<b>48.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.81</b>	<b>32.03</b>	<b>117.12</b>	<b>859.16</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 114 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 77 grami			
Augļi un ogas 118 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 10.01.2020

<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>
<b>Pusdienas 85%</b>							

K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/30/10	10.17	13.26	23.27	263.88
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-144	Marinēts gurķis	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-914	Jāņogu kompots	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30	2.61	2.04	13.35	86.40
			<b>31.15</b>	<b>29.98</b>	<b>107.05</b>	<b>837.82</b>
<b>Cits 15%</b>						
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	100	0.40	0.80	9.80	48.00
			<b>6.40</b>	<b>4.80</b>	<b>18.80</b>	<b>144.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>37.55</b>	<b>34.78</b>	<b>125.85</b>	<b>981.82</b>
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeni 92.5 grami				
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 130 grami	Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>29.34</b>	<b>35.59</b>	<b>117.38</b>	<b>916.56</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>146.69</b>	<b>177.96</b>	<b>586.90</b>	<b>4582.79</b>
Pievienotais sāls 5.21 grami		Dārzeni 572.5 grami				
Pievienotais cukurs 91.8 grami		Gaļa, zivs 305 grami	Piena produkti 821 grami			
Augļi un ogas 456 grami		Kartupeļi 685 grami	Siers, biezpiens 65 grami			