

Ēdienkarte**2 Nedēļa/3-6 Jelgava 2020 (1)****PIRMDIENA**

<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>
Brokastis 24%							
	Manas biezputra ar pienu 120 <i>(Piens pakās 2%. (A7), Mannā (A1))</i>	1	150	3,82	3,22	25,67	156,22
	Kviešu maize/gurķis <i>(Maize balta Ģimenes (A1))</i>	1	20/15	1,72	0,20	10,17	49,25
	levārījums	1	15	0,09	0,00	10,23	41,28
	Tēja ar cukuru	1	150/	0,00	0,00	0,49	1,95
				5,63	3,42	46,56	248,70
Pusdienas 58%							
	Skābeņu zupa ar olu veģetārā <i>(Putraimi miežu (A1), Olas lielās (A3))</i>	1	150	2,64	2,08	10,63	74,38
	Maltas gaļas mērce <i>(Milti kviešu (A1), Piens pakās 2%. (A7))</i>	1	70/	10,08	17,42	2,03	205,75
	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	120	6,60	0,73	39,05	192,60
	Karkade tēja ar cukuru	1	150	0,00	0,00	0,49	1,95
	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	13	0,79	0,16	5,32	25,84
S-2	Burkāni ar sēkliņām un majonēzi <i>(Saulespuķu sēklas, Majonēze, 76% (A1;A3;A7))</i>	1	55/	2,35	7,75	3,18	93,74
				22,46	28,14	60,70	594,26
Launags 18%							
	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2%. (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82,5% (A7))</i>	1	150	1,42	1,86	8,26	60,11
	Kviešu maize <i>(Maize balta Ģimenes (A1))</i>	1	20	1,60	0,18	9,78	47,14
	Siers <i>(Siers Holandes (A7))</i>	1	15	3,55	4,57	0,00	55,39
	Āboli (auglis)	1	50/	0,20	0,40	4,90	24,00
				6,77	7,01	22,94	186,64
KOPĀ: 100%				34,86	38,57	130,20	1029,60
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,42 grami		DĀRZEŅI 107,35 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami		KARTUPEĻI 21,2 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 65 grami		PIENS, skābie produkti 236 grami		GAĻA, ZIVIS 68 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Apstiprinu

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/:

Paraksts:

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

25.08.2020 22:32:08 Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**2 Nedēļa/3-6 Jelgava 2020 (1)****OTRDIENA**

<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>
Brokastis 31%							
	5 gr.pārslu biezp.ar pienu <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2%. (A1))</i>	1	150	3,84	3,02	28,91	170,21
	Baltmaize/Sviests <i>(Sviests 82,5% (A7), Maize balta Ģimenes (A1))</i>	1	20/5	0,54	15,65	2,65	153,55
	Gurķis svaigais	1	10/	0,08	0,01	0,26	1,41
	Tēja Zaļa	1	150/	0,00	0,00	0,00	0,00
				4,46	18,68	31,82	325,17
Pusdienas 44%							
	Cepta Heka fileja <i>(Zivis hekss (A4), Milti kviešu (A1), Olas ielas (A3))</i>	1	60	10,89	8,31	4,19	132,85
	Rīsi irdenie <i>(Sviests 82,5% (A7))</i>	1	100	2,25	1,28	17,51	90,92
	Tomātu mērce <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Milti kviešu (A1))</i>	1	30/	0,56	2,44	1,92	31,32
	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu 55	1	55/	1,20	5,17	4,21	68,00
	Piena ķīselis <i>(Piens pakās 2%. (A7))</i>	1	80	0,60	1,14	13,39	69,64
	Ogu mērce	1	75	0,12	0,02	6,94	28,39
	Citronu ūdens	1	150/	0,09	0,01	0,30	1,65
	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	13	0,79	0,16	5,32	25,84
				16,50	18,53	53,78	448,61
Launags 25%							
	Biezpiens maltais/ievārījums <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7))</i>	1	40/10	7,26	0,24	7,54	61,32
	Piens /cepumi <i>(Piens pakās 2%. (A7), Cepumi (A1;A3;A/))</i>	1	150/24	3,18	6,36	24,30	176,46
	Bumbieris (auglis)	1	50	0,20	0,15	4,75	21,15
				10,64	6,75	36,59	258,93
KOPĀ: 100%				31,60	43,96	122,19	1032,71
	PIEVIENTAIS SĀLS 1,17 grami		DĀRZENĪ 63,2 grami				
	PIEVIENTAIS CUKURS 19,55		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 40 grami		
	AUGĻI un OGAS 80,33 grami		PIENS, skābie produkti 352,6 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		Skolas piens 0 grami
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Apstiprinu

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/:

Paraksts:

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

25.08.2020 22:32:08

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**2 Nedēļa/3-6 Jelgava 2020 (1)****TREŠDIENA**

<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>
Brokastis 39%							
	Rīsu biezputra ar pienu/ievārījums <i>(Piens pakās 2%. (A7))</i>	1	150/15	3,23	1,72	36,50	177,00
	Balta maize/siers <i>(Siers Krievijas (zk) (A7), Maize balta Ģimenes (A1), Sviests 82,5% (A7))</i>	1	20/5/15	5,09	8,43	9,83	136,58
	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	150	0,00	0,00	7,84	31,20
				8,32	10,15	54,17	344,78
Pusdienas 46%							
	Gurķu zupa ar grūbām <i>(Grūbas (A1))</i>	1	150	4,07	6,83	8,15	111,50
	Krējums skābs 20% <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	10	0,24	3,00	0,31	29,40
	Dārzeņu sautējums ar gaļu	1	180	9,12	7,63	12,11	152,82
	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	150	4,50	0,15	5,70	45,00
	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	13	0,79	0,16	5,32	25,84
	Bietes ar zaļajiem zirnīšiem	1	55/	1,20	2,34	5,58	46,77
				19,92	20,11	37,17	411,33
Launags 15%							
	Biezpiena krems <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	50	5,27	3,50	5,74	75,62
	Zemeņu ķīselis	1	50/	0,08	0,04	4,02	16,66
	Āboli (auglis)	1	80	0,32	0,64	7,84	38,40
				5,67	4,18	17,60	130,68
KOPĀ: 100%				33,91	34,44	108,94	886,79
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 156,9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 18,3 grami		KARTUPEĻI 58 grami		BIEZPIENS, SIERS 42,8 grami			
AUGĻI un OGAS 113,9 grami		PIENS, skābie produkti 211,4 grami		GAĻA, ZIVIS 57 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Apstiprinu

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/:

Paraksts:

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

25.08.2020 22:32:08

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte**2 Nedēļa/3-6 Jelgava 2020 (1)****CETURTDIENA**

<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>
Brokastis 27%							
	Auzu pārslu biezputra ar pienu <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4,71	2,86	19,36	121,96
	Kviešu maize/sviests/desa <i>(Maize balta Ģimenes (A1), Sviests 82,5% (A7))</i>	1	20/5/15	3,56	6,38	10,06	111,82
	Tēja ar cukuru	1	150/	0,00	0,00	2,94	11,70
				8,27	9,24	32,36	245,48
Pusdienas 46%							
	Cūkgaļa ar mērci <i>(Milti kviešu (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	60/	8,45	4,51	5,47	96,28
	Vārīti kartupeļi	1	100	2,00	0,10	14,80	70,20
	Kāposti ar burkāniem un eļļu	1	55	0,85	5,05	4,12	63,70
	Ogu ķīselis/Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80/100	2,92	2,02	21,88	117,14
	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	13	0,79	0,16	5,32	25,84
	Tēja Zaļa ar cukuru un citronu levārijums	1	150/ 10/	0,01 0,06	0,00 0,00	1,99 6,82	7,97 27,52
				15,08	11,84	60,40	408,65
Launags 27%							
	Plānās piena pankūkas <i>(Milti kviešu (A1), Piens pakās 2% (A7), Ulas lieiās (A3))</i>	1	100	4,79	5,80	25,26	162,40
	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	120/	3,38	2,40	5,68	57,84
	Bumbieris (auglis)	1	50	0,20	0,15	4,75	21,15
				8,37	8,35	35,69	241,39
KOPĀ: 100%				31,72	29,43	128,45	895,52
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,89 grami		DĀRZENĪ 148,35 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,72		KARTUPEĻI 100 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 66,5 grami		PIENS, skābie produkti 315,7 grami		GAĻA, ZIVIS 53 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Apstiprinu

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/:

Paraksts:

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

25.08.2020 22:32:08 Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

Direktora paraksts

2 Nedēļa/3-6 Jelgava 2020 (1)**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>
Brokastis 29%							
62pu	Prosas biezputra <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	3,24	3,33	16,84	111,65
	Kviešu maize/krēmsiers <i>(Maize balta Ģimenes (A1), Krēmsiers (A7))</i>	1	20/15	2,45	3,48	10,12	81,79
	Kakao dzēriens ar pienu <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	2,72	2,06	8,32	62,97
				8,41	8,87	35,28	256,41
Pusdienas 47%							
99slZ	Dārzeņu zupa ar gaļu	1	150	2,97	4,22	8,56	86,00
	Krējums skābs 20% <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	10	0,24	3,00	0,31	29,40
	Kotlete Mājas <i>(Maize balta Ģimenes (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	60	11,24	7,28	5,92	136,00
	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	120	3,03	0,49	19,38	96,76
	Burkāni un puravi ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	55/	0,85	1,57	3,22	32,43
	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	13	0,79	0,16	5,32	25,84
	Citronu dzēriens	1	150	0,03	0,00	3,03	12,19
				19,15	16,72	45,74	418,62
Launags 24%							
	Dārzeņu rasols <i>(Olas lielās (A3), Majonēze, 76% (A1;A3;A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	125	3,25	7,53	12,55	133,72
	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	13	0,79	0,16	5,32	25,84
	Bumbieris (auglis)	1	80	0,32	0,24	7,60	33,84
	Tēja ar cukuru	1	150/	0,00	0,00	3,92	15,60
				4,36	7,93	29,39	209,00
KOPĀ: 100%				31,92	33,52	110,41	884,03
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,61 grami		DĀRZEŅI 126,65 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 12,7 grami		KARTUPEĻI 229 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 83 grami		PIENS, skābie produkti 170,1 grami		GAĻA, ZIVIS 62,5 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				32,8	35,98	120,04	945,73
KOPĀ:				164,01	179,92	600,19	4728,65
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,09 grami		DĀRZEŅI 602,45 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 74,77		KARTUPEĻI 408,2 grami		BIEZPIENS, SIERS 112,8 grami			
AUGĻI un OGAS 408,73 grami		PIENS, skābie produkti 1285,8		GAĻA, ZIVIS 300,5 grami		Skolas piens 0 grami	

Apstiprinu

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/:

Paraksts:

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

25.08.2020 22:32:08

Lapa Nr. 5