

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona_ Siguldas skolas

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>
Pusdienas 90%							
K-301	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-704/3	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	50	0.46	0.02	1.42	7.69
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
M-9	Krējuma-majonēzes mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	10	0.20	4.80	0.40	46.10
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.91	38.77	103.60	871.49
Cits 10%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				33.91	42.77	112.60	967.49
Pievienotais sāls 2.04 grami		Dārzeņi 159.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 217.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>
Pusdienas 94%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
sl-11/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.52	0.05	2.44	12.87
sl-4/1	Burkānu-puravu salāti	1	50	0.71	0.06	3.32	18.81
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
M-9	Krējuma-majonēzes mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	10	0.20	4.80	0.40	46.10
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

				27.00	36.53	101.42	851.19
Cits	6%						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ:	100%			27.34	37.13	112.82	904.89
Pievienotais sāls 1.44 grami	Dārzeni 204 grami						
Pievienotais cukurs 4.6 grami	Gaļa, zivs 73 grami					Piena produkti 30 grami	
Augļi un ogas 115 grami	Kartupeļi 147 grami					Siers, biezpiens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
	<i>(Alergēni)</i>						
Pusdienas	100%						
K-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)</i>						
K-483/1	Ziemas dārzenu ragū ar cūkgaļu/	1	150	7.50	8.32	16.15	169.99
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"ar malto gaļu	1	150	9.55	10.39	34.08	265.46
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>						
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	<i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
				37.64	38.34	105.34	916.69
KOPĀ:	100%			37.64	38.34	105.34	916.69
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeni 322.62 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 77.5 grami					Piena produkti 240 grami	
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 122.5 grami					Siers, biezpiens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
	<i>(Alergēni)</i>						
Pusdienas	94%						
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>						
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeniem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-704/3	Makaroni, vārīti	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
	<i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>						
K-739/1	Vārīts pārļu kuskuss	1	100	4.21	2.06	33.62	161.86
	<i>(Pārļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 0/))</i>						
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
sl-25/1	Burkānu-saulespuķu sēkliņu salāti	1	50	1.63	2.69	3.41	46.49
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
M-8	Jogurta mērce_salātiem	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
	<i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>						
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	<i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
				33.39	34.35	116.65	899.05

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Cits	6%						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ:	100%			33.73	34.95	128.05	952.75
Pievienotais sāls 1.84 grami		Dārzeni 231.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220.5 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Pusdienas	100%						
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	9.77	14.46	4.09	185.90
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-704/3	Makaroni, vārīti/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
sl-41	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	50	0.82	0.05	3.09	14.14
sl-16/1	Ķirbju un dzērveņu salāti	1	50	0.50	0.04	4.61	20.61
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
M-8	Jogurta mērce_salātiem <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
K-842	Rupjmaizes krēms <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				21.66	33.84	106.64	818.55
KOPĀ:	100%			21.66	33.84	106.64	818.55
Pievienotais sāls 0.84 grami		Dārzeni 126.1 grami					
Pievienotais cukurs 3.3 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 43.5 grami			
Augļi un ogas 117 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

VIDĒJI:				30.86	37.41	113.09	912.07
KOPĀ:				154.28	187.03	565.45	4560.37
Pievienotais sāls 8.16 grami		Dārzeni 1043.72 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 310.5 grami		Piena produkti 751.25 grami			
Augļi un ogas 354 grami		Kartupeļi 505 grami		Siers, biezpiens 15 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!