

**Ēdienkarte****5-9 klasei 4.nedēļa Rudens sezona ar  
skolas pienu/augli 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
sl-21/1	Balto redīsu-gurķu salāti	1	50	0.46	0.05	1.21	7.09
sl-22/1	Sārtie kāpostu salāti <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	50	0.36	0.05	1.80	8.56
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
K-940	Šrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.79</b>	<b>32.99</b>	<b>118.54</b>	<b>882.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.79</b>	<b>32.99</b>	<b>118.54</b>	<b>882.34</b>
Pievienotais sāls 1.84 grami		Dārzeņi 163.875 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 219.8 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
sl-8/1	Svaigu tomātu salāti	1	50	0.57	0.11	1.90	10.84
sl-23/1	Biešu-marinētu gurķu salāti	1	50	0.61	0.03	3.64	17.26
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.21	2.36	24.92	137.76
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>28.41</b>	<b>28.22</b>	<b>123.18</b>	<b>855.30</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>28.41</b>	<b>28.22</b>	<b>123.18</b>	<b>855.30</b>
Pievienotais sāls 1.09 grami	Dārzeņi 100.125 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami	Gaļa, zivs 63 grami	Piena produkti 124.8 grami				
Augļi un ogas 140 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

### TREŠDIENA

<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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )</i>	1	250/16	9.45	9.51	24.39	223.91
	Dārzeņu ragū/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	270/30	5.63	13.82	24.98	247.56
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti	1	50	0.33	0.02	1.50	7.47
sl-34/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti	1	50	0.82	0.08	3.22	17.19
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
M-7	Eļļas-citronu mērce_ salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>24.22</b>	<b>35.50</b>	<b>95.25</b>	<b>801.96</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.22</b>	<b>35.50</b>	<b>95.25</b>	<b>801.96</b>
Pievienotais sāls 1.84 grami	Dārzeņi 279.3 grami						
Pievienotais cukurs 0.6 grami	Gaļa, zivs 35 grami	Piena produkti 235 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 175 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### CETURTDIENA

<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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums saldš 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-736	Vārīti kuskuss putraimi <i>(Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	100	1.53	1.72	9.22	59.66
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	50	0.52	0.04	1.66	9.15
sl-16/1	Ķirbju un dzērveņu salāti	1	50	0.50	0.04	4.61	20.61
M-12	Bazilika pesto mērce_ salātiem	1	5	0.03	3.15	0.18	29.11
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>27.72</b>	<b>39.17</b>	<b>108.14</b>	<b>900.75</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>27.72</b>	<b>39.17</b>	<b>108.14</b>	<b>900.75</b>
Pievienotais sāls 1.39 grami	Dārzeni 209 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 227 grami				
Augļi un ogas 115 grami	Kartupeļi 33 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

## PIEKTDIENA

<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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)</i>	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
K-431	"Viltotais zakis" <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) )</i>	1	70	11.65	13.31	6.88	194.86
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
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
sl-37	Jauktu dārzeņu salāti	1	50	0.73	0.04	2.58	11.93
M-12	Bazilika pesto mērce_salātiern	1	5	0.03	3.15	0.18	29.11
M-9	Krējuma-majonēzes mērce_salātiern <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;10))</i>	1	10	0.20	4.80	0.40	46.10
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>34.18</b>	<b>35.46</b>	<b>126.44</b>	<b>966.61</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>34.18</b>	<b>35.46</b>	<b>126.44</b>	<b>966.61</b>
Pievienotais sāls 1.74 grami	Dārzeni 128.2 grami						
Pievienotais cukurs 0.2 grami	Gaļa, zivs 78.5 grami	Piena produkti 45 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 153 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.46</b>	<b>34.27</b>	<b>114.31</b>	<b>881.39</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>142.32</b>	<b>171.34</b>	<b>571.55</b>	<b>4406.96</b>
Pievienotais sāls 7.9 grami	Dārzeni 880.5 grami						
Pievienotais cukurs 16 grami	Gaļa, zivs 276.5 grami	Piena produkti 851.6 grami					
Augļi un ogas 358 grami	Kartupeļi 423.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami					