

**Ēdienkarte****2.nedēļa 5-9.klasei 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ <i>(Putraini miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
sl-40	Dāzeņu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.90	0.05	2.91	13.47
sl-23/1	Biešu-marinētu gurķu salāti	1	50	0.61	0.03	3.64	17.26
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-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>29.88</b>	<b>37.86</b>	<b>111.16</b>	<b>910.02</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.88</b>	<b>37.86</b>	<b>111.16</b>	<b>910.02</b>
Pievienotais sāls 1.84 grami		Dārzeni 170.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.72	12.55	4.73	171.43
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
sl/41	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem	1	50	0.86	0.00	1.04	7.60
sl-7/1	Burkānu-seleriju salāti <i>(Seleriju kāti (*A 09))</i>	1	50	0.63	0.04	3.03	17.39
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-833	Vaniļas krēms <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
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>24.18</b>	<b>38.26</b>	<b>111.01</b>	<b>880.05</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>24.18</b>	<b>38.26</b>	<b>111.01</b>	<b>880.05</b>
Pievienotais sāls 1.04 grami	Dārzeņi 119.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami	Gaļa, zivs 50 grami			Piena produkti 51 grami		
Augļi un ogas 100 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-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	9.15	12.47	22.73	243.79
K-730	Ziemas dārzeņu ragū/	1	150	3.24	5.13	17.32	129.24
K-461/1	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu <i>(Makaroni-pasta (*A 01) )</i>	1	150	10.46	10.18	33.20	256.98
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
sl-22/1	Sārtie kāpostu salāti <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	50	0.36	0.05	1.80	8.56
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
				<b>32.16</b>	<b>38.11</b>	<b>101.51</b>	<b>872.82</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.16</b>	<b>38.11</b>	<b>101.51</b>	<b>872.82</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeņi 257.75 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 60 grami			Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 13 grami	Kartupeļi 200 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-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
sl-25/1	Burkānu-sauļspuķu sēkliņu salāti	1	50	1.63	2.69	3.41	46.49
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-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
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>24.58</b>	<b>38.55</b>	<b>135.48</b>	<b>996.18</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>24.58</b>	<b>38.55</b>	<b>135.48</b>	<b>996.18</b>
Pievienotais sāls 2.04 grami	Dārzeni 195.125 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 29.8 grami				
Augļi un ogas 102 grami	Kartupeļi 63 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 100%</b>							
zu-5	Veģetārā soļanka <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-739/1	Vārīts pārļu kuskuss <i>(Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	100	4.21	1.65	33.61	158.15
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
sl-14/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti	1	50	0.56	0.01	3.41	14.89
sl-11/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.52	0.05	2.44	12.87
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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>38.24</b>	<b>35.54</b>	<b>111.52</b>	<b>914.56</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>38.24</b>	<b>35.54</b>	<b>111.52</b>	<b>914.56</b>
Pievienotais sāls 2.14 grami	Dārzeni 138.875 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 110 grami	Piena produkti 251.3 grami					
Augļi un ogas 122 grami	Kartupeļi 165.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>29.81</b>	<b>37.66</b>	<b>114.14</b>	<b>914.73</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>149.04</b>	<b>188.32</b>	<b>570.68</b>	<b>4573.63</b>
Pievienotais sāls 8.86 grami	Dārzeni 881.5 grami						
Pievienotais cukurs 8.7 grami	Gaļa, zivs 345 grami	Piena produkti 787.1 grami					
Augļi un ogas 347 grami	Kartupeļi 508.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami					