

Ēdienkarte**3.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>
Pusdienas 100%							
K-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	7.98	12.10	19.49	220.96
K-707/1	Makaroni ar sieru_ <i>(Makaroni rādziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
sl-41	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	50	0.82	0.05	3.09	14.14
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
M-8	Jogurta mērce_salātiem <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
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-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				34.41	34.18	108.05	876.34
KOPĀ: 100%				34.41	34.18	108.05	876.34
Pievienotais sāls 1.24 grami		Dārzeni 136 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 221.5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 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 93%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-paprikas salāti	1	50	0.56	0.00	1.96	10.15
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
M-8	Jogurta mērce_salātiem <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.26	29.26	92.24	713.62
Cits 7%							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				0.34	0.60	11.40	53.70

KOPĀ:	100%		22.60	29.86	103.64	767.32
Pievienotais sāls 1.14 grami	Dārzeni 136 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 36.5 grami				
Augļi un ogas 115 grami	Kartupeļi 103 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>
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	150/15	8.41	11.48	26.90	241.42
K-461/2	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu <i>(Makaroni-pasta (*A 01))</i>	1	150	8.60	10.79	26.59	230.78
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
sl-20/1	Pikantie kāpostu un biešu salāti ķiploku	1	50	0.60	0.03	2.87	12.59
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-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				33.64	35.30	115.50	905.35
KOPĀ: 100%				33.64	35.30	115.50	905.35
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 241.8 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 80 grami	Piena produkti 215 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 85 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>
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	4.10	0.21	30.34	143.91
K-734	Makaroni, pilngraudu <i>(Makaroni-pilngraudu (A*01))</i>	1	100	5.82	2.64	37.44	201.74
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
K-164	Sautēti skābi kāposti	1	50	1.65	2.51	4.22	46.06
K-152	Burkānu-seleriju salāti/ <i>(Seleriju kāti (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.79	2.03	2.92	35.04
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-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				39.69	33.48	123.05	966.91
KOPĀ: 100%				39.69	33.48	123.05	966.91
Pievienotais sāls 1.7 grami	Dārzeni 171.5 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 100 grami	Piena produkti 250 grami					
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 265 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>
Pusdienas 100%							
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-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-21/1	Balto redīsu salāti	1	50	0.61	0.05	2.63	15.03
sl/41	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem	1	50	0.86	0.00	1.04	7.60
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	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-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.10	33.06	110.06	854.81
KOPĀ: 100%				27.10	33.06	110.06	854.81
Pievienotais sāls 1.34 grami		Dārzeņi 206 grami					
Pievienotais cukurs 4.1 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 147 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				31.49	33.18	112.06	874.15
KOPĀ:				157.44	165.88	560.30	4370.73
Pievienotais sāls 7.22 grami		Dārzeņi 891.3 grami					
Pievienotais cukurs 14.6 grami		Gaļa, zivs 331 grami		Piena produkti 768 grami			
Augļi un ogas 337 grami		Kartupeļi 670 grami		Siers, biezpiens 40 grami			