

Ēdienkarte**4.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-347	Pupiņu zupa ar gaļu/krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	10.64	9.13	34.63	267.08
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	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-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40
				35.42	36.71	118.57	950.22
KOPĀ: 100%				35.42	36.71	118.57	950.22
Pievienotais sāls 1.64 grami		Dārzeņi 208.625 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 219.8 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 125 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>
Pusdienas 100%							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.41	7.36	11.66	131.67
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.94	0.92	28.98	136.00
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
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-3/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	50	0.52	0.04	1.66	9.15
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-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
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
				30.46	33.06	138.12	968.51

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		30.46	33.06	138.12	968.51
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeni 189.125 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami	Gaļa, zivs 63 grami			Piena produkti 49.8 grami		
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 30 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>
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/35/10	9.90	14.07	13.63	223.31
K-1042	Mājas sautējums/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	7.12	14.35	33.74	288.36
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	35	0.46	0.00	1.86	9.24
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
				25.58	35.21	91.43	783.28
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.65 grami	Dārzeni 287 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami			Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 215 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>
Pusdienas 100%							
K-401/1	Vistas gaļas plov	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-143	Marinēti ķirbji	1	50	0.77	0.07	5.22	25.20
sl-37	Jauktu dārzeņu salāti	1	50	0.73	0.04	2.58	11.93
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
K-856	"Abavas sniegš" <i>(Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
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
				21.12	31.14	132.57	901.16
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.23 grami	Dārzeni 158.5 grami						
Pievienotais cukurs 6.03 grami	Gaļa, zivs 50 grami			Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 102 grami	Kartupeļi 0 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>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29

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

K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
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-29/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	50	0.91	0.06	2.83	11.53
sl-4/1	Burkānu-puravu salāti	1	50	0.71	0.06	3.32	18.81
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.28	30.03	120.62	873.07
KOPĀ: 100%				31.28	30.03	120.62	873.07
Pievienotais sāls 1.94 grami		Dārzeņi 151.125 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 219.8 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 203 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.77	33.23	120.26	895.25
KOPĀ:				143.86	166.15	601.31	4476.24
Pievienotais sāls 8.4 grami		Dārzeņi 994.375 grami					
Pievienotais cukurs 9.53 grami		Gaļa, zivs 258 grami		Piena produkti 783.4 grami			
Augļi un ogas 324 grami		Kartupeļi 573 grami		Siers, biezpiens 0 grami			