

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd/Pavasara sezona Sigulda****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-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.22	6.36	12.77	125.02
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
sl-38	Svaigu burkānu salāti	1	50	0.59	0.04	3.24	17.86
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928/1	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
				28.31	35.81	118.16	911.18
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.84 gramu		Dārzeņi 178.1 gramu					
Pievienotais cukurs 0.6 gramu		Gaļa, zivs 50 gramu		Piena produkti 215 gramu			
Augļi un ogas 0 gramu		Kartupeļi 63 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
<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%							
	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
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
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
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-17/1	Svaigu kāpostu salāti ar tomātu	1	50	0.84	0.06	2.68	11.45
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-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
				28.20	34.84	112.65	872.25

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		28.20	34.84	112.65	872.25
Pievienotais sāls 2.14 grami	Dārzeni 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami	Ģaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 45 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 165.5 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-403/2	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/ krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	300/30	19.04	24.50	41.84	461.49
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
sl-23/1	Biešu-marinētu gurķu salāti	1	50	0.61	0.03	3.64	17.26
M-12	Bazilika pesto mērce_salātiem	1	5	0.03	3.15	0.18	29.11
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-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.04	40.12	101.91	844.58
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.04 grami	Dārzeni 288.125 grami						
Pievienotais cukurs 6.1 grami	Ģaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 104.8 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 188 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-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-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70/50	12.09	13.46	12.66	220.71
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
sl-40	Dāzeņu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.90	0.05	2.91	13.47
K-114/1	Tomāti, svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
M-12	Bazilika pesto mērce_salātiem	1	5	0.03	3.15	0.18	29.11
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
				31.59	32.28	111.36	867.18
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 2.14 grami	Dārzeni 206.625 grami						
Pievienotais cukurs 1.6 grami	Ģaļa, zivs 69 grami	Piena produkti 229.8 grami					
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 166 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 90%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
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-21/1	Balto redīsu-burkānu salāti	1	50	0.61	0.05	2.63	15.03
sl-3/1	Sv. kāpostu-gurķu salāti	1	50	0.70	0.05	2.22	9.73
M-12	Bazilika pesto mērce_salātiem	1	5	0.03	3.15	0.18	29.11
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
				24.43	30.20	125.70	879.64
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%				30.43	34.20	134.70	975.64
Pievienotais sāls 1.74 grami		Dārzeņi 177.625 grami					
Pievienotais cukurs 0.1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 219.8 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 203 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				28.51	35.45	115.76	894.17
KOPĀ:				142.57	177.25	578.78	4470.83
Pievienotais sāls 8.9 grami		Dārzeņi 1001.725 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 282 grami		Piena produkti 814.4 grami			
Augļi un ogas 320 grami		Kartupeļi 785.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			