

**Ēdienkarte****4.nedēļa 1-4.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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-335	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/10/5	4.84	6.24	11.30	122.30
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	200	13.90	13.36	44.40	353.63
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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
				<b>26.21</b>	<b>26.29</b>	<b>74.94</b>	<b>643.02</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.21</b>	<b>26.29</b>	<b>74.94</b>	<b>643.02</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 129.3 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 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-305	Dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.21	17.19	10.08	245.04
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>23.16</b>	<b>27.83</b>	<b>95.65</b>	<b>729.27</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.16</b>	<b>27.83</b>	<b>95.65</b>	<b>729.27</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 124 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 244 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**TREŠDIENA**

<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>							

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

K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.52	4.92	11.85	102.21
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>23.28</b>	<b>26.21</b>	<b>78.13</b>	<b>645.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.28</b>	<b>26.21</b>	<b>78.13</b>	<b>645.53</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	200	2.87	8.22	12.54	138.21
K-484/1	Pupiņu-maltās gaļas sautējums/	1	200	16.56	13.40	27.98	300.52
C-171/1	Sarkano redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	50	0.54	2.35	1.05	27.79
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-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>27.34</b>	<b>28.77</b>	<b>71.73</b>	<b>661.07</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.34</b>	<b>28.77</b>	<b>71.73</b>	<b>661.07</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 200.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
S-61	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	1	100	9.27	11.87	6.52	170.37
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;10))	1	50	1.70	7.48	3.04	88.42
K-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	100/30	0.65	8.75	16.96	149.22
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
				<b>15.05</b>	<b>28.86</b>	<b>60.42</b>	<b>568.66</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>15.05</b>	<b>28.86</b>	<b>60.42</b>	<b>568.66</b>
Pievienotais sāls 0.65 grami	Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 5.05 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>23.01</b>	<b>27.59</b>	<b>76.17</b>	<b>649.51</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>115.04</b>	<b>137.96</b>	<b>380.87</b>	<b>3247.55</b>
Pievienotais sāls 5.7 grami	Dārzeņi 661.8 grami					
Pievienotais cukurs 6.55 grami	Gaļa, zivs 249 grami	Piena produkti 703 grami				
Augļi un ogas 340 grami	Kartupeļi 530 grami	Siers, biezpiens 15 grami				

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