

Ēdienkarte**4.nedēļa 5-9klasei 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-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.32	9.81	14.30	176.79
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	50	0.52	0.04	1.66	9.15
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 <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
				32.99	35.75	104.39	875.50
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.54 grami		Dārzeņi 199.625 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 219.8 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 63 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-305/1	Dārzeņu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, 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	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
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-37	Jauktu dārzeņu salāti	1	50	0.73	0.04	2.58	11.93
sl-26/1	Sarkano redīsu-gurķu salāti ar lociņiem	1	50	0.51	0.04	1.14	7.34
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-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
				26.92	31.88	121.98	883.01

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

KOPĀ:	100%		26.92	31.88	121.98	883.01
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeņi 190.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 63 grami			Piena produkti 53.5 grami		
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 178 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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
P-702	Rīsi, vārīti	1	100	3.38	1.83	36.71	179.46
K-739/1	Vārīts pārļu kuskuss <i>(Pārļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 01))</i>	1	100	5.01	2.14	40.02	189.86
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti	1	50	0.48	0.05	1.03	6.63
sl-29/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	50	0.91	0.06	2.83	11.53
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-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
				30.64	34.24	129.46	937.78
KOPĀ: 100%				30.64	34.24	129.46	937.78
Pievienotais sāls 1.39 grami	Dārzeņi 213.5 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 60 grami			Piena produkti 230.5 grami			
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 33 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-301	Siera-dārzeņu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-484	Pupiņu-maltās gaļas sautējums	1	300	23.45	16.09	42.22	410.09
sl-26/1	Redīsu-gurķu salāti ar lociņiem	1	50	0.51	0.04	1.14	7.34
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
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
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				36.57	39.66	97.27	900.25

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

KOPĀ:	100%		36.57	39.66	97.27	900.25
Pievienotais sāls 1.84 grami	Dārzeņi 324 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami	Gaļa, zivs 45 grami			Piena produkti 211 grami		
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 75 grami			Siers, biezpiens 20 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>
Pusdienas 100%							
S-61	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē <i>(Sviests 82% (*A 07))</i>	1	100	10.96	12.13	6.55	179.49
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
P-702	Rīsi, vārīti	1	100	3.38	1.83	36.71	179.46
sl-25/1	Burkānu-saulespuķu sēkliņu salāti	1	50	1.63	2.69	3.41	46.49
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-9	Krējuma-majonēzes mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;10))</i>	1	10	0.20	4.80	0.40	46.10
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				21.99	35.98	115.86	884.51
KOPĀ: 100%				21.99	35.98	115.86	884.51
Pievienotais sāls 1.09 grami	Dārzeņi 137 grami						
Pievienotais cukurs 5.6 grami	Gaļa, zivs 60 grami			Piena produkti 39 grami			
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 103 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

VIDĒJI:				29.82	35.5	113.79	896.21
KOPĀ:				149.11	177.51	568.96	4481.05
Pievienotais sāls 7.8 grami	Dārzeņi 1064.625 grami						
Pievienotais cukurs 12.2 grami	Gaļa, zivs 278 grami			Piena produkti 753.8 grami			
Augļi un ogas 342 grami	Kartupeļi 452 grami			Siers, biezpiens 20 grami			

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