

Ēdienkarte

5-9 klasei 1 nedēļa Rudens
sezona_Sigulda

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/3	Makaroni, vārīti/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
sl-37	Jauktu dārzeņu salāti	1	50	0.73	0.04	2.58	11.93
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 (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	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-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.98	40.74	108.82	935.05
KOPĀ: 100%				34.98	40.74	108.82	935.05
Pievienotais sāls 1.84 grami		Dārzeņi 172.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 221.25 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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-324	Rasolņiks/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Ūlas, 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-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
sl-1/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti (mērce pēc	1	50	0.81	0.08	3.25	17.38
sl-17/1	Svaigu kāpostu salāti ar papriku	1	50	0.86	0.04	2.83	11.95
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	2.76	0.58	27.05
M-8	Jogurta mērce_salātiem <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				32.43	33.23	123.18	913.84

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		32.43	33.23	123.18	913.84
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeni 148.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami	Gaļa, zivs 63 grami	Piena produkti 48.5 grami				
Augļi un ogas 102 grami	Kartupeļi 173 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>
<i>(Alergēni)</i>							
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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	9.27	17.14	4.29	209.11
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	70	1.96	0.62	19.32	90.66
sl-11/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.52	0.05	2.44	12.87
sl-25/1	Burkānu-saulespuķu sēkliņu salāti	1	50	1.63	2.69	3.41	46.49
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-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</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
				30.40	37.75	119.84	947.72
KOPĀ:	100%			30.40	37.75	119.84	947.72
Pievienotais sāls 2.04 grami	Dārzeni 192.5 grami						
Pievienotais cukurs 2.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 228.5 grami					
Augļi un ogas 15 grami	Kartupeļi 63 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>
<i>(Alergēni)</i>							
Pusdienas	100%						
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
sl-23/1	Biešu-marinētu gurķu salāti	1	50	0.61	0.03	3.64	17.26
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-856	"Abavas sniegs" <i>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums saldo 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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				20.51	37.85	118.06	899.95
KOPĀ:	100%			20.51	37.85	118.06	899.95
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 134.5 grami						
Pievienotais cukurs 4.63 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 59 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzenu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	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/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
sl-29/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	50	0.91	0.06	2.83	11.53
sl-7/1	Burkānu-seleriju salāti (Seleriju kāti (*A 09))	1	50	0.63	0.04	3.03	17.39
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	2.76	0.58	27.05
M-9	Krējuma-majonēzes mērce_salātiem (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	10	0.20	4.80	0.40	46.10
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.32	36.07	109.09	887.83
KOPĀ: 100%				30.32	36.07	109.09	887.83
Pievienotais sāls 1.74 grami Dārzeni 177 grami							
Pievienotais cukurs 0.1 grami Gaļa, zivs 50 grami				Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 203 grami				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.73	37.13	115.8	916.88
KOPĀ:				148.64	185.64	578.99	4584.39
Pievienotais sāls 8.41 grami Dārzeni 824.5 grami							
Pievienotais cukurs 13.48 grami Gaļa, zivs 283 grami				Piena produkti 772.25 grami			
Augļi un ogas 239 grami Kartupeļi 499 grami				Siers, biezpiens 0 grami			