

Ēdienkarte

**5-9 klasei 4.nedēļa Rudens
sezona_Sigulda**

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
sl-21/1	Balto redīsu salāti	1	50	0.61	0.05	2.63	15.03
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-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-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
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				28.77	35.02	130.98	958.71
KOPĀ: 100%				28.77	35.02	130.98	958.71
Pievienotais sāls 1.84 grami		Dārzeņi 192.375 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 219.8 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (<i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
P-702	Rīsi, vārīti	1	100	3.24	1.81	35.14	172.39
K-551	Krējuma mērce (<i>Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
sl-8/1	Svaigu tomātu salāti	1	50	0.57	0.11	1.90	10.84
sl-41	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	50	0.82	0.05	3.09	14.14
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-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize (<i>Maize graudu NPKS (*A 01;11)</i>)	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				29.72	36.21	112.83	887.58

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%	29.72	36.21	112.83	887.58
Pievienotais sāls 1.39 grami	Dārzeni 207.625 grami				
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 34.8 grami		
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)					

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-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250/16	9.45	9.51	24.39	223.91
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	270/30	5.63	13.82	24.98	247.56
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti	1	50	0.33	0.02	1.50	7.47
sl-37	Jauktu dārzeņu salāti	1	50	0.73	0.04	2.58	11.93
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				32.76	39.63	95.51	872.09
KOPĀ:	100%			32.76	39.63	95.51	872.09
Pievienotais sāls 1.84 grami	Dārzeni 279.425 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 95 grami			Piena produkti 239.8 grami			
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 175 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
P-702	Rīsi, vārīti	1	100	3.02	1.79	32.80	161.80
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	50	0.52	0.04	1.66	9.15
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	3.00	0.58	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-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraimi (*A 01) , Piecgraudu pārsias (*A 01)	1	100/150	12.75	3.16	91.52	408.90
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.12	27.58	163.81	995.28
KOPĀ:	100%			30.12	27.58	163.81	995.28
Pievienotais sāls 1.14 grami	Dārzeni 109.5 grami						
Pievienotais cukurs 12.1 grami	Gaļa, zivs 50 grami			Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 42 grami	Kartupeļi 103 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
sl-11/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.52	0.05	2.44	12.87
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				35.43	37.45	127.46	984.55
KOPĀ: 100%				35.43	37.45	127.46	984.55
Pievienotais sāls 1.94 grami Dārzeņi 123.2 grami							
Pievienotais cukurs 0.1 grami Gaļa, zivs 78.5 grami Piena produkti 45 grami							
Augļi un ogas 107 grami Kartupeļi 153 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				31.36	35.18	126.12	939.64
KOPĀ:				156.80	175.89	630.59	4698.21
Pievienotais sāls 8.15 grami Dārzeņi 912.125 grami							
Pievienotais cukurs 17.7 grami Gaļa, zivs 333.5 grami Piena produkti 554.4 grami							
Augļi un ogas 259 grami Kartupeļi 537.5 grami Siers, biezpiens 0 grami							