

Ēdienkarte

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens
sezona_Sigulda**

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
sl-39	Burkānu-svaigu gurķu salāti	1	50	0.55	0.05	2.68	14.73
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
M-12	Bazilika pesto mērce_salātierm	1	5	0.03	3.15	0.18	29.11
M-8	Jogurta mērce_salātiem (Bez piedevu jogurts NPKS (*A07))	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-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
				27.77	30.42	126.61	894.20
KOPĀ: 100%				27.77	30.42	126.61	894.20
Pievienotais sāls 1.64 grami		Dārzeņi 224 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218.5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-436	Gaļas tefteli krējuma-siera mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07))	1	80/50	14.42	19.40	11.78	279.28
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	50	0.46	0.02	1.42	7.69
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
M-12	Bazilika pesto mērce_salātterm	1	5	0.03	3.15	0.18	29.11
M-8	Jogurta mērce_salātiem (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849/1	Putukrējums_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.68	9.45	4.76	106.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.77	34.59	97.73	802.15

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		24.77	34.59	97.73	802.15
Pievienotais sāls 1.24 grami	Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 75.5 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 103 grami	Siers, biezpiens 10 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>
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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-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
				27.83	35.26	111.58	880.15
KOPĀ:	100%			27.83	35.26	111.58	880.15
Pievienotais sāls 1.9 grami	Dārzeņi 293 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 40 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 275 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>
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-739/1	Vārīts pērļu kuskuss (Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 01))	1	100	4.21	1.65	33.61	158.15
K-552	Piena mērce (Piens 2,0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
sl-40	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.90	0.05	2.91	13.47
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 (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.73	37.58	121.79	936.89
KOPĀ:	100%			32.73	37.58	121.79	936.89
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeņi 209.125 grami						
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Gaļa, zivs 63 grami	Piena produkti 51.3 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 45 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
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-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-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.14	34.00	116.79	871.84
KOPĀ: 100%				29.14	34.00	116.79	871.84
Pievienotais sāls 1.84 grami Dārzeņi 172.925 grami Pievienotais cukurs 5.5 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 164.8 grami Augļi un ogas 15 grami Kartupeļi 203 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.45	34.37	114.9	877.05
KOPĀ:				142.24	171.85	574.50	4385.23
Pievienotais sāls 8.56 grami Dārzeņi 1010.05 grami Pievienotais cukurs 15.7 grami Gaļa, zivs 273 grami Piena produkti 550.1 grami Augļi un ogas 125 grami Kartupeļi 701 grami Siers, biezpiens 10 grami							