

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona_ Siguldas skolas

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
sl-40	Dāzeņu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.90	0.05	2.91	13.47
sl-23/1	Biešu-marinētu gurķu salāti	1	50	0.61	0.03	3.64	17.26
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-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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.88	37.86	111.16	910.02
KOPĀ: 100%				29.88	37.86	111.16	910.02
Pievienotais sāls 1.84 grami		Dārzeni 170.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-704/3	Makaroni, vārīti/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
sl/41	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem	1	50	0.86	0.00	1.04	7.60
sl-7/1	Burkānu-seleriju salāti (Seleriju kāti (*A 09))	1	50	0.63	0.04	3.03	17.39
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-833	Vaniļas krēms (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.15	41.15	112.52	916.08

KOPĀ:	100%		25.15	41.15	112.52	916.08
Pievienotais sāls 1.04 grami	Dārzeni 119.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami	Gaļa, zivs 50 grami			Piena produkti 82.5 grami		
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 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-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeni/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.15	12.47	22.73	243.79
V-70	Pupiņu-dārzeni sautējums/Z	1	150	3.44	5.22	12.66	118.37
K-461/1	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu (Makaroni-pasta (*A 01))	1	150	10.46	10.18	33.20	256.98
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
sl-22/1	Sārtie kāpostu salāti (Selerija sakne (*A 09))	1	50	0.36	0.05	1.80	8.56
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.36	38.20	96.85	861.95
KOPĀ:	100%			32.36	38.20	96.85	861.95
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 261.75 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 60 grami			Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 13 grami	Kartupeļi 165 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-538	Dārzeni soļanka ar sēnēm/krējums. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-739/1	Vārīts pērļu kuskuss (Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	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-14/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti	1	50	0.56	0.01	3.41	14.89
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-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem (Krējums skābs 20%(*A 07))	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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				35.59	33.01	108.62	872.27

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		35.59	33.01	108.62	872.27
Pievienotais sāls 2.14 grami	Dārzeni 207.375 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 120 grami	Piena produkti 51.3 grami				
Augļi un ogas 122 grami	Kartupeļi 193 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

PIEKTDIENA

<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	4.73	7.36	19.65	165.39
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// (*A 01))</i>	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-704/3	Makaroni, vārīti/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
sl-25/1	Burkānu-saulespuķu sēkliņu salāti	1	50	1.63	2.69	3.41	46.49
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.61	39.50	124.08	988.61
KOPĀ:	100%			32.61	39.50	124.08	988.61
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeni 195.125 grami						
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 257.3 grami					
Augļi un ogas 112 grami	Kartupeļi 63 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				31.12	37.94	110.65	909.79
KOPĀ:				155.59	189.72	553.23	4548.93
Pievienotais sāls 8.76 grami	Dārzeni 954 grami						
Pievienotais cukurs 8.7 grami	Gaļa, zivs 355 grami	Piena produkti 846.1 grami					
Augļi un ogas 357 grami	Kartupeļi 501 grami	Siers, biezpiens 0 grami					