

Ēdienkarte

3.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-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I))	1	250/10	7.93	10.89	19.49	209.84
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
sl-41	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	50	0.82	0.05	3.09	14.14
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
M-8	Jogurta mērce_salātiem (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				34.45	32.98	91.85	800.87
KOPĀ: 100%				34.45	32.98	91.85	800.87
Pievienotais sāls 1.24 grami		Dārzeņi 136 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 221.5 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
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
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-paprikas salāti	1	50	0.56	0.00	1.96	10.15
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-8	Jogurta mērce_salātiem (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.71	29.73	96.29	733.12
KOPĀ: 100%				21.71	29.73	96.29	733.12
Pievienotais sāls 1.14 grami		Dārzeņi 136 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 36.5 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

TREŠDIENA

<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-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	150/15	8.41	11.48	26.90	241.42
K-461/2	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu <i>(Makaroni-pasta (*A 01))</i>	1	150	8.60	10.79	26.59	230.78
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
sl-20/1	Pikantie kāpostu un biešu salāti ķiploku	1	50	0.60	0.03	2.87	12.59
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-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				33.73	35.32	99.81	843.13
KOPĀ: 100%				33.73	35.32	99.81	843.13
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 241.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-736	Vārīti kuskuss putraini (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	100	1.53	1.72	9.22	59.66
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-21/1	Balto redīsu salāti	1	50	0.61	0.05	2.63	15.03
sl/41	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem	1	50	0.86	0.00	1.04	7.60
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-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.57	34.68	104.04	842.16
KOPĀ: 100%				26.57	34.68	104.04	842.16
Pievienotais sāls 1.44 grami		Dārzeni 206 grami					
Pievienotais cukurs 4.1 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 47 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

PIEKTDIENA

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-704/3	Makaroni, vārīti/	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))							
K-552	Piena mērce	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))							
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-152	Burkānu-seleriju salāti/	1	50	0.77	2.53	2.87	39.26
(Seleriju kāti (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07))							
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
("Skolas piens" 2% (*A 07))							
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				34.58	30.43	112.18	868.22
KOPĀ:				34.58	30.43	112.18	868.22
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 191.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 97 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 153 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				30.21	32.63	100.83	817.5
KOPĀ:				151.04	163.14	504.17	4087.50
Pievienotais sāls 7.02 grami		Dārzeņi 911.3 grami					
Pievienotais cukurs 14.6 grami		Gaļa, zivs 328 grami		Piena produkti 765 grami			
Augļi un ogas 347 grami		Kartupeļi 455 grami		Siers, biezpiens 40 grami			