

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona_ Siguldas skolas

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 90%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
K-404/1	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
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
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	50	0.46	0.02	1.42	7.69
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.91	38.77	103.60	871.49
Cits 10%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				33.91	42.77	112.60	967.49
Pievienotais sāls 2.04 grami Dārzeņi 159.5 grami							
Pievienotais cukurs 1.1 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 217.25 grami							
Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 87.5 grami Siers, biezpiens 15 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 94%							
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-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
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-11/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.52	0.05	2.44	12.87
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-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū piegādē un pieejamību tirgū!

				27.48	33.63	102.29	830.49
Cits	6%						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ:	100%			27.82	34.23	113.69	884.19
Pievienotais sāls 1.34 grami		Dārzeni 204 grami					
Pievienotais cukurs 4.6 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 147 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-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)</i>						
K-483/1	Ziemas dārzenų ragū ar cūkgaļu/	1	150	7.50	8.32	16.15	169.99
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"ar malto gaļu	1	150	9.55	10.39	34.08	265.46
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>						
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	<i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
				37.64	38.34	105.34	916.69
KOPĀ:		100%		37.64	38.34	105.34	916.69
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeni 322.62 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 77.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 122.5 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-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	9.77	14.46	4.09	185.90
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
	<i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>						
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
sl-16/1	Ķirbju un dzērveņu salāti	1	50	0.50	0.04	4.61	20.61
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
M-8	Jogurta mērce_salātiem	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
	<i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>						
K-842	Rupjmaizes krēms	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
	<i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
				20.73	34.74	105.64	816.99

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		20.73	34.74	105.64	816.99
Pievienotais sāls 0.94 grami	Dārzeni 121.1 grami					
Pievienotais cukurs 3.8 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 43.5 grami				
Augļi un ogas 118 grami	Kartupeļi 103 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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeniem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
sl-25/1	Burkānu-saulespuķu sēkliņu salāti	1	50	1.63	2.69	3.41	46.49
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 <i>(Bez piedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				30.44	33.71	121.16	911.25
KOPĀ:	100%			30.44	33.71	121.16	911.25
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeni 231.5 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 218.5 grami					
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 45 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				30.11	36.76	111.69	899.32
KOPĀ:				150.54	183.79	558.43	4496.61
Pievienotais sāls 8.26 grami	Dārzeni 1038.72 grami						
Pievienotais cukurs 15.5 grami	Gaļa, zivs 310.5 grami	Piena produkti 764.25 grami					
Augļi un ogas 355 grami	Kartupeļi 505 grami	Siers, biezpiens 15 grami					