

Ēdienkarte

4.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-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I))	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
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-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-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				34.74	33.65	120.22	928.71
KOPĀ: 100%				34.74	33.65	120.22	928.71
Pievienotais sāls 1.44 gramī		Dārzeņi 208.625 gramī					
Pievienotais cukurs 0.5 gramī		Gaļa, zivs 50 gramī		Piena produkti 219.8 gramī			
Augļi un ogas 10 gramī		Kartupeļi 125 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.41	7.36	11.66	131.67
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	100	2.94	0.92	28.98	136.00
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/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
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-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-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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				30.55	33.07	121.92	904.16

KOPĀ:	100%		30.55	33.07	121.92	904.16
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeņi 189.125 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami	Gaļa, zivs 63 grami	Piena produkti 49.8 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 30 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-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/35/10	9.82	12.35	13.63	207.43
K-1042	Mājas sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	7.12	14.35	33.74	288.36
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	35	0.46	0.00	1.86	9.24
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				25.50	33.49	91.43	767.40
KOPĀ:	100%			25.50	33.49	91.43	767.40
Pievienotais sāls 1.65 grami	Dārzeņi 287 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 240 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 215 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-401/1	Vistas gaļas plov	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
sl-38	Svaigu burkānu salāti	1	50	0.59	0.04	3.24	17.86
sl-37	Jauktu dārzeņu salāti	1	50	0.73	0.04	2.58	11.93
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
M-8	Jogurta mērce_salātiem (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*AU /), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
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
				21.25	31.31	131.84	900.48
KOPĀ:	100%			21.25	31.31	131.84	900.48
Pievienotais sāls 1.25 grami	Dārzeņi 134 grami						
Pievienotais cukurs 4.53 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 62.5 grami					
Augļi un ogas 102 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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%						

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-346	Dārzeni zupa ar nūdelēm (<i>Makaroni nūdeles (*A 01)</i>)	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i> , <i>Milti kviesu a/l (*A 01)</i>)	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
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-29/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	50	0.91	0.06	2.83	11.53
sl-4/1	Burkānu-puravu salāti	1	50	0.71	0.06	3.32	18.81
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
M-8	Jogurta mērce_salātiem (<i>Bezpiedevu 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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.31	28.28	122.05	861.77
KOPĀ: 100%				31.31	28.28	122.05	861.77
Pievienotais sāls 1.94 grami Dārzeni 151.5 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 218.5 grami							
Augļi un ogas 112 grami Kartupeļi 203 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.67	31.96	117.49	872.5
KOPĀ:				143.35	159.80	587.46	4362.52
Pievienotais sāls 8.22 grami Dārzeni 970.25 grami							
Pievienotais cukurs 8.53 grami Gaļa, zivs 253 grami Piena produkti 790.6 grami							
Augļi un ogas 334 grami Kartupeļi 573 grami Siers, biezpiens 0 grami							