

Ēdienkarte**1.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd/Pavasara sezona Sigulda****PIRMDIENA**

| <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-350 | Pavasara dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10 | 2.32 | 2.24 | 11.30 | 77.49 |
| K-404/1 | Cūkgaļas gulašs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i> | 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 <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i> | 1 | 100 | 4.16 | 1.74 | 27.88 | 143.82 |
| sl-29/1 | Sv. kāpostu-zaļumu salāti | 1 | 50 | 0.91 | 0.06 | 2.83 | 11.53 |
| sl-38 | Svaigu burkānu salāti | 1 | 50 | 0.59 | 0.04 | 3.24 | 17.86 |
| M-10 | Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem | 1 | 5 | 0.02 | 3.00 | 0.58 | 29.33 |
| M-9 | Krējuma-majonēzes mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i> | 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-1 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| K-928 | Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 31.48 | 34.32 | 106.81 | 853.91 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 1.84 grami | | Dārzeņi 175.25 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0.1 grami | | Gaļa, zivs 50 grami | | Piena produkti 221.25 grami | | | |
| Augļi un ogas 12 grami | | Kartupeļi 50 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

OTRDIENA

| <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-304 | Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10 | 4.65 | 7.36 | 19.27 | 163.75 |
| K-407 | Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1 | 70 | 12.92 | 12.05 | 12.59 | 211.73 |
| P-702 | Rīsi, vārīti | 1 | 100 | 3.38 | 1.83 | 36.71 | 179.46 |
| K-701 | Kartupeļi, vārīti | 1 | 100 | 2.06 | 0.10 | 15.24 | 72.31 |
| K-552 | Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i> | 1 | 50 | 1.31 | 2.14 | 4.11 | 40.97 |
| sl-37 | Jauktu dārzeņu salāti | 1 | 50 | 0.73 | 0.04 | 2.58 | 11.93 |
| K-185/1 | Tomāti ar dillēm/ | 1 | 50 | 0.56 | 0.10 | 1.92 | 10.85 |
| M-10 | Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem | 1 | 5 | 0.02 | 3.00 | 0.58 | 29.33 |
| M-9 | Krējuma-majonēzes mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i> | 1 | 10 | 0.20 | 4.80 | 0.40 | 46.10 |
| K-940 | Sīrupa dzēriens | 1 | 200 | 0.00 | 0.00 | 16.50 | 66.00 |
| K-1 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| | | | | 27.60 | 31.69 | 124.60 | 900.83 |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

| | | | | | | |
|---|---------------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| KOPĀ: | 100% | | 27.60 | 31.69 | 124.60 | 900.83 |
| Pievienotais sāls 1.99 grami | Dārzeni 187.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1.6 grami | Gaļa, zivs 73 grami | Piena produkti 45 grami | | | | |
| Augļi un ogas 2 grami | Kartupeļi 166 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |

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 | | 86% | | | | | |
| 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-430 | Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 100 | 9.70 | 17.42 | 4.08 | 212.11 |
| K-735/2 | Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i> | 1 | 100 | 3.15 | 0.99 | 31.05 | 145.71 |
| P-703 | Griķi, vārīti | 1 | 100 | 5.46 | 1.26 | 30.24 | 144.06 |
| sl-26/1 | Redīsu-gurķu salāti ar lociņiem | 1 | 50 | 0.51 | 0.04 | 1.14 | 7.34 |
| sl-12/1 | Biešu salāti ar ķiplokiem | 1 | 50 | 0.77 | 0.05 | 4.53 | 21.66 |
| 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-7 | Eļļas-citronu mērce_salātiem | 1 | 5 | 0.02 | 3.00 | 0.56 | 29.33 |
| K-905 | Karkadē dzēriens | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| K-1 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| | | | | 26.87 | 32.44 | 106.18 | 811.58 |
| Cits | | 14% | | | | | |
| K-928 | Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-2117 | Skolas dārzeņi | 1 | 100 | 1.30 | 0.10 | 7.20 | 39.70 |
| | | | | 7.30 | 4.10 | 16.20 | 135.70 |
| KOPĀ: | | 100% | | 34.17 | 36.54 | 122.38 | 947.28 |
| Pievienotais sāls 2.04 grami | Dārzeni 317.125 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 229.8 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 45 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

CETURTDIENA

| <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-485/1 | Maltā gaļas mērce_ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i> | 1 | 100 | 10.69 | 15.44 | 6.24 | 207.46 |
| K-704/3 | Makaroni, vārīti/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i> | 1 | 100 | 4.16 | 1.74 | 27.88 | 143.82 |
| P-702 | Rīsi, vārīti | 1 | 100 | 3.38 | 1.83 | 36.71 | 179.46 |
| 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-13 | Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 10 | 0.28 | 1.96 | 0.33 | 20.09 |
| K-829 | Mannā biežputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i> | 1 | 100/100 | 4.20 | 2.13 | 23.84 | 131.34 |
| K-2117 | Skolas dārzeņi | 1 | 100 | 1.30 | 0.10 | 7.20 | 39.70 |
| K-1 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| | | | | 27.02 | 26.57 | 121.85 | 840.79 |

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

| | | | | | | |
|---|-----------------------|----------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| KOPĀ: | 100% | | 27.02 | 26.57 | 121.85 | 840.79 |
| Pievienotais sāls 0.85 grami | Dārzeni 222.375 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9.5 grami | Gaļa, zivs 50 grami | Piena produkti 147.3 grami | | | | |
| Augļi un ogas 15 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |

PIEKTDIENA

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|--------------------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas | | 100% | | | | | |
| K-324 | Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10 | 4.71 | 7.41 | 19.45 | 165.47 |
| 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 |
| P-703 | Griķi, vārīti | 1 | 100 | 5.46 | 1.26 | 30.24 | 144.06 |
| K-551 | Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 50 | 0.83 | 5.04 | 3.24 | 61.67 |
| sl-25/1 | Burkānu-sauļespuķu sēkliņu salāti | 1 | 50 | 1.63 | 2.69 | 3.41 | 46.49 |
| 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 <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i> | 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 <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| K-928 | Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 36.06 | 39.12 | 99.41 | 891.27 |
| KOPĀ: | | 100% | | 36.06 | 39.12 | 99.41 | 891.27 |
| Pievienotais sāls 1.84 grami | Dārzeni 129.5 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0.6 grami | Gaļa, zivs 100 grami | Piena produkti 230 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 173 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| VIDĒJI: | | | | 31.27 | 33.65 | 115.01 | 886.82 |
| KOPĀ: | | | | 156.33 | 168.24 | 575.05 | 4434.08 |
| Pievienotais sāls 8.56 grami | Dārzeni 1031.75 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 17.3 grami | Gaļa, zivs 333 grami | Piena produkti 873.35 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 39 grami | Kartupeļi 434 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |

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