

Ēdienkarte**2.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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A U1), Ūlas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
sl-37	Jauktu dārzeņu salāti	1	50	0.73	0.04	2.58	11.93
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
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
				29.81	33.67	106.05	851.07
KOPĀ: 100%				29.81	33.67	106.05	851.07
Pievienotais sāls 1.62 grami		Dārzeņi 179.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
P-702	Rīsi, vārīti	1	100	3.38	1.83	36.71	179.46
sl-29/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	50	0.91	0.06	2.83	11.53
sl-25/1	Burkānu-sauļespuķu sēkliņu salāti	1	50	1.63	2.69	3.41	46.49
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
M-8	Jogurta mērce_salātiem <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.13	22.92	143.99
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.03	27.51	115.94	824.89
KOPĀ: 100%				28.03	27.51	115.94	824.89
Pievienotais sāls 1.24 grami		Dārzeņi 110.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 196 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 0 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 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-440	Cūkgaļas šņicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-704/3	Makaroni, vārīti/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-552/1	Piena mērce_ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
sl-38	Svaigu burkānu salāti	1	50	0.59	0.04	3.24	17.86
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-8	Jogurta mērce_salātiem <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	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 <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
				31.75	34.55	102.58	851.62
KOPĀ: 100%				31.75	34.55	102.58	851.62
Pievienotais sāls 2.03 grami		Dārzeni 172 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 253.5 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 138 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-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-735	Vārītas pārļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.94	0.92	28.98	136.00
sl-26/1	Sarkano-balto redīsu-gurķu salāti ar	1	50	0.50	0.05	1.11	7.06
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-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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2117	Skolas dāzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				27.10	35.15	117.05	885.61
KOPĀ: 100%				27.10	35.15	117.05	885.61
Pievienotais sāls 2.04 grami		Dārzeni 309 grami					
Pievienotais cukurs 0.1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

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>
Pusdienas 100%							
K-340	Laša zupa <i>(Zivs laša zupas izlase sald. (*A 04), Krējums saids 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	8.34	11.00	15.52	197.29
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-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-704/3	Makaroni, vārīti/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
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-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-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2117	Skolas dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				36.10	35.96	106.19	904.27
KOPĀ: 100%				36.10	35.96	106.19	904.27
Pievienotais sāls 2.04 grami		Dārzeņi 242.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 254 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 193 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				30.56	33.37	109.56	863.49
KOPĀ:				152.79	166.84	547.81	4317.46
Pievienotais sāls 8.97 grami		Dārzeņi 1013.75 grami					
Pievienotais cukurs 12.1 grami		Gaļa, zivs 303 grami		Piena produkti 938.5 grami			
Augļi un ogas 64 grami		Kartupeļi 466 grami		Siers, biezpiens 0 grami			