

**Ēdienkarte****3.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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.22	6.36	12.77	125.02
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-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
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-9	Krējuma-majonēzes mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;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-928/1	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
				<b>30.27</b>	<b>38.21</b>	<b>103.70</b>	<b>882.73</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.27</b>	<b>38.21</b>	<b>103.70</b>	<b>882.73</b>
Pievienotais sāls 2.04 grami		Dārzeni 171.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 221.25 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-538	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums. <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
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
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-17/1	Svaigu kāpostu salāti ar tomātu	1	50	0.84	0.06	2.68	11.45
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 <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;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
				<b>31.21</b>	<b>35.72</b>	<b>107.86</b>	<b>874.39</b>

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>31.21</b>	<b>35.72</b>	<b>107.86</b>	<b>874.39</b>
Pievienotais sāls 2.14 grami	Dārzeni 219.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami	Gaļa, zivs 63 grami	Piena produkti 45 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 193 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

### 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-403/2	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/ krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	300/30	19.04	24.50	41.84	461.49
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
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-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>24.77</b>	<b>36.49</b>	<b>96.01</b>	<b>795.01</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.02 grami	Dārzeni 388.125 grami						
Pievienotais cukurs 6 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 104.8 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 188 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I (*A 01) )</i>	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-736	Vārīti kuskuss putraini <i>(Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	100	1.53	1.72	9.22	59.66
K-161/	Dārzeņu salāti	1	50	0.47	0.01	1.56	8.20
sl-12/1	Biešu salāti	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
M-12	Bazilika pesto mērce_salātiem	1	5	0.03	3.15	0.18	29.11
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-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
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
				<b>29.01</b>	<b>34.75</b>	<b>117.27</b>	<b>905.29</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeni 197.125 grami						
Pievienotais cukurs 19.6 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 259.3 grami					
Augļi un ogas 32 grami	Kartupeļi 63 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l</i>	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
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-175/1	Burkānu un ābolu salāti	1	50	0.44	0.19	3.93	20.48
sl-3/1	Sv. kāpostu-gurķu salāti	1	50	0.70	0.05	2.22	9.73
M-12	Bazilika pesto mērce_salātiem	1	5	0.03	3.15	0.18	29.11
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-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
				<b>33.13</b>	<b>30.78</b>	<b>124.71</b>	<b>912.98</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.13</b>	<b>30.78</b>	<b>124.71</b>	<b>912.98</b>
Pievienotais sāls 1.64 grami		Dārzeņi 129.625 grami					
Pievienotais cukurs 0.1 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 219.8 grami			
Augļi un ogas 29.5 grami		Kartupeļi 203 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>29.68</b>	<b>35.19</b>	<b>109.91</b>	<b>874.08</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>148.39</b>	<b>175.95</b>	<b>549.55</b>	<b>4370.40</b>
Pievienotais sāls 8.78 grami		Dārzeņi 1106.375 grami					
Pievienotais cukurs 26.9 grami		Gaļa, zivs 296 grami		Piena produkti 850.15 grami			
Augļi un ogas 81.5 grami		Kartupeļi 710 grami		Siers, biezpiens 0 grami			