

**Ēdienkarte****4.nedēļa 1-4.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-335	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A U3) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/10/5	4.84	6.24	11.30	122.30
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	200	13.90	13.36	44.40	353.63
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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
				<b>26.21</b>	<b>26.29</b>	<b>74.94</b>	<b>643.02</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.21</b>	<b>26.29</b>	<b>74.94</b>	<b>643.02</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 129.3 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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-305	Dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.71	17.35	13.08	260.94
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// (*A U1) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>23.35</b>	<b>27.35</b>	<b>68.94</b>	<b>618.12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.35</b>	<b>27.35</b>	<b>68.94</b>	<b>618.12</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 124 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 244 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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>
<b>Pusdienas 100%</b>							

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

K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.52	4.92	11.85	102.21
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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
				<b>23.28</b>	<b>26.70</b>	<b>84.52</b>	<b>673.64</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.28</b>	<b>26.70</b>	<b>84.52</b>	<b>673.64</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 138 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 26 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	200	2.87	8.22	12.54	138.21
K-457	Dārzeņu sautēj ar vistas gaļu/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.48	13.10	25.86	265.55
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-940	Ogu 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-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>23.24</b>	<b>28.20</b>	<b>83.60</b>	<b>687.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.24</b>	<b>28.20</b>	<b>83.60</b>	<b>687.34</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 283 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 185 grami		Siers, biezpiens 15 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-443	Cūkgāļa burkānu mērcē (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	80	8.19	13.72	4.88	176.76
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	50	1.59	4.19	3.69	60.80
K-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	100/30	0.65	8.75	16.96	149.22
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>18.58</b>	<b>28.33</b>	<b>70.47</b>	<b>606.49</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>18.58</b>	<b>28.33</b>	<b>70.47</b>	<b>606.49</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 170.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 40 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>22.93</b>	<b>27.37</b>	<b>76.49</b>	<b>645.72</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>114.66</b>	<b>136.87</b>	<b>382.47</b>	<b>3228.61</b>
Pievienotais sāls 5.65 grami	Dārzeni 845.1 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami	Gaļa, zivs 244 grami	Piena produkti 723 grami				
Augļi un ogas 30 grami	Kartupeļi 505 grami	Siers, biezpiens 15 grami				

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