

**Ēdienkarte****4.nedēļa 5-9klasei 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-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A U3) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.32	9.81	14.30	176.79
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	50	0.52	0.04	1.66	9.15
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-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>32.99</b>	<b>35.75</b>	<b>104.39</b>	<b>875.50</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.54 grami		Dārzeņi 199.625 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 219.8 grami			
Augļi un ogas 12 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-305/1	Dārzeņu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.71	17.35	13.08	260.94
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A U1) )</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
sl-26/1	Sarkano-balto redīsu-gurķu salāti ar	1	50	0.52	0.05	1.15	7.34
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-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>26.65</b>	<b>31.32</b>	<b>90.55</b>	<b>750.26</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>26.65</b>	<b>31.32</b>	<b>90.55</b>	<b>750.26</b>
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeni 190.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 63 grami			Piena produkti 53.5 grami		
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 178 grami			Siers, biezpiens 0 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

### TREŠDIENA

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01) )</i>	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
P-702	Rīsi, vārīti	1	100	3.38	1.83	36.71	179.46
K-739/1	Vārīts pārļu kuskuss <i>(Pārļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 01))</i>	1	100	5.01	2.14	40.02	189.86
sl-41	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	50	0.82	0.05	3.09	14.14
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti	1	50	0.48	0.05	1.03	6.63
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-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>30.55</b>	<b>34.23</b>	<b>129.72</b>	<b>940.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.55</b>	<b>34.23</b>	<b>129.72</b>	<b>940.39</b>
Pievienotais sāls 1.39 grami	Dārzeni 214.5 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 60 grami			Piena produkti 230.5 grami			
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 33 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### CETURTDIENA

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-457/1	Dārzenu sautēj.ar vistas gaļu/krējums/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	13.19	16.18	33.57	328.78
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	1	50	0.65	0.09	3.04	16.18
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
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
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
K-940	Ogu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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 dāzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>27.32</b>	<b>39.29</b>	<b>102.52</b>	<b>878.13</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>27.32</b>	<b>39.29</b>	<b>102.52</b>	<b>878.13</b>
Pievienotais sāls 2.04 grami	Dārzeni 385 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 241 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 231 grami	Siers, biezpiens 20 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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	9.44	16.66	6.32	214.35
P-703	Griķi, vārīti	1	100	10.92	2.52	60.48	288.12
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
sl-25/1	Burkānu-saulespuķu sēkliņu salāti	1	50	1.63	2.69	3.41	46.49
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
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-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	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-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
				<b>28.85</b>	<b>38.95</b>	<b>130.10</b>	<b>977.33</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>28.85</b>	<b>38.95</b>	<b>130.10</b>	<b>977.33</b>
Pievienotais sāls 1.24 grami	Dārzeni 231 grami						
Pievienotais cukurs 5.6 grami	Gaļa, zivs 45 grami	Piena produkti 50.5 grami					
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 103 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

<b>VIDĒJI:</b>			<b>29.27</b>	<b>35.91</b>	<b>111.46</b>	<b>884.32</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>146.36</b>	<b>179.54</b>	<b>557.28</b>	<b>4421.61</b>
Pievienotais sāls 8.15 grami	Dārzeni 1220.625 grami					
Pievienotais cukurs 12.2 grami	Gaļa, zivs 258 grami	Piena produkti 795.3 grami				
Augļi un ogas 42 grami	Kartupeļi 608 grami	Siers, biezpiens 20 grami				

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