

Ēdienkarte**5-9.klase 2.nedēļa Rudens sezona_Sigulda****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-704/3	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
sl-21/1	Balto redīsu salāti	1	50	0.61	0.05	2.63	15.03
sl-17/1	Svaigu kāpostu salāti ar papriku	1	50	0.86	0.04	2.83	11.95
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem (Krējums skābs 20%(*A 07))	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-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				32.04	35.07	103.88	855.05
KOPĀ:		100%		32.04	35.07	103.88	855.05
Pievienotais sāls 1.64 gramī		Dārzeni 170.475 gramī					
Pievienotais cukurs 0.5 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 215.8 gramī			
Augļi un ogas 12 gramī		Kartupeļi 87.5 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.87	7.34	12.50	132.05
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), , 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
sl-25/1	Burkānu-saulespuķu 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-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-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora <i>(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))</i>	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
				27.92	32.06	104.94	830.49

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		27.92	32.06	104.94	830.49
Pievienotais sāls 1.89 grami	Dārzeni 166.625 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 73 grami	Piena produkti 49.8 grami				
Augļi un ogas 112 grami	Kartupeļi 133 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

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>
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas	100%						
	Kāpostu-tomātu zupa	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
	(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-430	Cūkgaļas stroganovs	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-735	Vārītas pērļu grūbas	1	100	2.94	0.92	28.98	136.00
	(Pērļu grūbas (*A 01))						
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
sl-38	Svaigu burkānu salāti	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	50	0.46	0.02	1.42	7.69
M-7	Elļas-citronu mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.56	29.33
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07),)						
K-2/4	Saldskābmaize, Flora	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
	(Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))						
				29.47	35.36	100.77	833.09
KOPĀ:	100%			29.47	35.36	100.77	833.09
Pievienotais sāls 2.24 grami	Dārzeni 188.125 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 229.8 grami					
Augļi un ogas 12.6 grami	Kartupeļi 35 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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>
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas	100%						
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums	1	250/35/10	9.29	11.85	13.63	200.79
	(Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-707/1	Makaroni ar sieru_	1	180/40	19.46	14.80	59.27	448.25
	(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))						
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
sl-20/1	Pikantie kāpostu un biešu salāti ķiploku	1	50	0.60	0.03	2.87	12.59
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
	(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))						
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				31.83	27.30	111.15	824.92
KOPĀ:	100%			31.83	27.30	111.15	824.92
Pievienotais sāls 1.6 grami	Dārzeni 118.5 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 37 grami	Piena produkti 13 grami					
Augļi un ogas 80 grami	Kartupeļi 70 grami	Siers, biezpiens 40 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Kivi maize (*A 01))	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/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
sl-3/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	50	0.71	0.05	2.25	9.84
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-8	Jogurta mērce_salātiem (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	10	0.31	0.20	1.25	6.66
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	12.84	126.17
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
				22.53	35.13	93.38	762.80
KOPĀ: 100%				22.53	35.13	93.38	762.80
Pievienotais sāls 0.99 grami		Dārzeņi 102.5 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 83.5 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.76	32.98	102.82	821.27
KOPĀ:				143.79	164.92	514.12	4106.35
Pievienotais sāls 8.36 grami		Dārzeņi 746.225 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 253 grami		Piena produkti 591.9 grami			
Augļi un ogas 218.6 grami		Kartupeļi 428.5 grami		Siers, biezpiens 55 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!