

**Ēdienkarte**

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens  
sezona\_Sigulda**

**PIRMDIENA**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                             | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                  | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|---------|----------------------------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100%                   |                                                            |                     |         |                            |       |            |        |
| K-305/1                          | Sakņu zupa/skābs krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))    | 1                   | 250/10  | 5.22                       | 7.41  | 17.33      | 155.41 |
| K-408/1                          | Cūkgaļas plov                                              | 1                   | 250     | 13.34                      | 15.24 | 63.07      | 447.19 |
| sl-39                            | Burkānu-svaigu gurķu salāti                                | 1                   | 50      | 0.55                       | 0.05  | 2.68       | 14.73  |
| K-114/1                          | Tomāti, svaigi/                                            | 1                   | 50      | 0.55                       | 0.10  | 1.90       | 10.70  |
| M-12                             | Bazilika pesto mērce_salātiem                              | 1                   | 5       | 0.03                       | 3.15  | 0.18       | 29.11  |
| M-8                              | Jogurta mērce_salātiem<br>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07)) | 1                   | 10      | 0.31                       | 0.20  | 1.25       | 6.66   |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                            | 1                   | 200     | 0.00                       | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| K-934                            | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                         | 1                   | 200     | 6.00                       | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))             | 1                   | 30      | 1.77                       | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                            |                     |         | 27.77                      | 30.42 | 126.61     | 894.20 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                            |                     |         | 27.77                      | 30.42 | 126.61     | 894.20 |
| Pievienotais sāls 1.64 grami     |                                                            | Dārzeni 224 grami   |         |                            |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0.6 grami    |                                                            | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 218.5 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                            | Kartupeļi 75 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami   |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                            |                     |         |                            |       |            |        |

**OTRDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-436                 | Gaļas tefteli krējuma-siera mērcē<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1            | 80/50          | 14.42            | 19.40        | 11.78             | 279.28        |
| P-704                 | Makaroni, vārīti.<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>                                                                                       | 1            | 100            | 4.16             | 1.94         | 27.88             | 145.62        |
| K-701                 | Kartupeļi, vārīti                                                                                                                                  | 1            | 100            | 2.06             | 0.10         | 15.24             | 72.31         |
| sl-3/1                | Ķīnas kāpostu-gurķu salāti                                                                                                                         | 1            | 50             | 0.46             | 0.02         | 1.42              | 7.69          |
| sl-12/1               | Biešu salāti ar ķiplokiem                                                                                                                          | 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-8                   | Jogurta mērce_salātiem<br><i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>                                                                                  | 1            | 10             | 0.31             | 0.20         | 1.25              | 6.66          |
| K-869                 | Dzērveņu sīrupa ķīselis_                                                                                                                           | 1            | 150            | 0.02             | 0.00         | 15.69             | 62.92         |
| K-849/1               | Putukrējums_<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>                                                                                            | 1            | 30             | 0.68             | 9.45         | 4.76              | 106.85        |
| K-980                 | Ūdens ar citronu                                                                                                                                   | 1            | 200            | 0.09             | 0.01         | 0.30              | 1.65          |
| K-1                   | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                                                              | 1            | 30             | 1.77             | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
|                       |                                                                                                                                                    |              |                | <b>24.77</b>     | <b>34.59</b> | <b>97.73</b>      | <b>802.15</b> |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

|                                  |                     |                           |              |              |              |               |
|----------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>KOPĀ:</b>                     | <b>100%</b>         |                           | <b>24.77</b> | <b>34.59</b> | <b>97.73</b> | <b>802.15</b> |
| Pievienotais sāls 1.24 grami     | Dārzeni 111 grami   |                           |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 3.6 grami    | Gaļa, zivs 50 grami | Piena produkti 75.5 grami |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 10 grami           | Kartupeļi 103 grami | Siers, biezpiens 10 grami |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                     |                           |              |              |              |               |

## TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                    | P.sk.                    | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <i>(Alergēni)</i>                |                                                                     |                          |         |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas</b>                 | <b>100%</b>                                                         |                          |         |              |              |               |               |
| K-314/1                          | Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                        | 250/10  | 9.71         | 7.83         | 34.63         | 251.69        |
| K-453/2                          | Rudens dārzeņu-gaļas<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                  | 1                        | 300/30  | 14.99        | 23.83        | 31.53         | 403.52        |
| K-144/1                          | Marinēts gurķis                                                     | 1                        | 50      | 0.25         | 0.00         | 1.50          | 7.00          |
| K-108/1                          | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/                                      | 1                        | 50      | 0.71         | 2.53         | 2.92          | 35.54         |
| K-940                            | Strupa dzēriens                                                     | 1                        | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50         | 66.00         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                      | 1                        | 30      | 1.77         | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
| K-2103/                          | Auglis ābols                                                        | 1                        | 100     | 0.40         | 0.80         | 9.80          | 48.00         |
|                                  |                                                                     |                          |         | <b>27.83</b> | <b>35.26</b> | <b>111.58</b> | <b>880.15</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                     | <b>100%</b>                                                         |                          |         | <b>27.83</b> | <b>35.26</b> | <b>111.58</b> | <b>880.15</b> |
| Pievienotais sāls 1.9 grami      | Dārzeni 293 grami                                                   |                          |         |              |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami    | Gaļa, zivs 60 grami                                                 | Piena produkti 40 grami  |         |              |              |               |               |
| Augļi un ogas 100 grami          | Kartupeļi 275 grami                                                 | Siers, biezpiens 0 grami |         |              |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                     |                          |         |              |              |               |               |

## CETURTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                         | P.sk.                     | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <i>(Alergēni)</i>                |                                                                                          |                           |         |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas</b>                 | <b>100%</b>                                                                              |                           |         |              |              |               |               |
| K-316/1                          | Svaigu kāpostu zupa/krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                               | 1                         | 250/10  | 5.20         | 7.45         | 14.56         | 142.84        |
| K-402                            | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                         | 70      | 12.86        | 19.74        | 12.46         | 280.73        |
| P-703                            | Griķi, vārīti                                                                            | 1                         | 100     | 5.46         | 1.26         | 30.24         | 144.06        |
| K-739/1                          | Vārīts pērļu kuskuss<br>(Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))                      | 1                         | 100     | 4.21         | 1.65         | 33.61         | 158.15        |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// (*A 01) )                      | 1                         | 50      | 1.31         | 2.14         | 4.11          | 40.97         |
| sl-40                            | Dāzeņu salāti ar ķiplokiem                                                               | 1                         | 50      | 0.90         | 0.05         | 2.91          | 13.47         |
| 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-13                             | Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                        | 1                         | 10      | 0.28         | 1.96         | 0.33          | 20.09         |
| K-905                            | Karkadē dzēriens                                                                         | 1                         | 200     | 0.01         | 0.00         | 4.99          | 20.04         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                           | 1                         | 30      | 1.77         | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                  |                                                                                          |                           |         | <b>32.73</b> | <b>37.58</b> | <b>121.79</b> | <b>936.89</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                     | <b>100%</b>                                                                              |                           |         | <b>32.73</b> | <b>37.58</b> | <b>121.79</b> | <b>936.89</b> |
| Pievienotais sāls 1.94 grami     | Dārzeni 209.125 grami                                                                    |                           |         |              |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami    | Gaļa, zivs 63 grami                                                                      | Piena produkti 51.3 grami |         |              |              |               |               |
| Augļi un ogas 0 grami            | Kartupeļi 45 grami                                                                       | Siers, biezpiens 0 grami  |         |              |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                          |                           |         |              |              |               |               |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

## PIEKTDIENA

| <u>Ēdienr.</u>                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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<br><i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>            | 1            | 250            | 4.49             | 4.33          | 28.80             | 175.29         |
| K-437                                                                                                                                                                                                                                                                         | Boloņas mērce                                                            | 1            | 100            | 10.00            | 18.67         | 3.97              | 224.79         |
| P-701                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kartupeļi, vārīti                                                        | 1            | 100            | 2.06             | 0.10          | 15.24             | 72.31          |
| P-704                                                                                                                                                                                                                                                                         | Makaroni, vārīti.<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>             | 1            | 100            | 4.16             | 1.94          | 27.88             | 145.62         |
| sl-12/1                                                                                                                                                                                                                                                                       | Biešu salāti ar ķiplokiem                                                | 1            | 50             | 0.77             | 0.05          | 4.53              | 21.66          |
| sl-11/1                                                                                                                                                                                                                                                                       | Vitamīnu salāti                                                          | 1            | 50             | 0.52             | 0.05          | 2.44              | 12.87          |
| M-7                                                                                                                                                                                                                                                                           | Eļļas-citronu mērce_salātiem                                             | 1            | 5              | 0.02             | 3.00          | 0.56              | 29.33          |
| M-13                                                                                                                                                                                                                                                                          | Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1            | 10             | 0.28             | 1.96          | 0.33              | 20.09          |
| K-954                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurts ar blenderētām ogām<br><i>(Bez piedevu jogurts NPKS (*A07))</i>  | 1            | 170            | 5.07             | 3.63          | 18.34             | 101.48         |
| K-1                                                                                                                                                                                                                                                                           | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                    | 1            | 30             | 1.77             | 0.27          | 14.70             | 68.40          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                          |              |                | <b>29.14</b>     | <b>34.00</b>  | <b>116.79</b>     | <b>871.84</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                          |              |                | <b>29.14</b>     | <b>34.00</b>  | <b>116.79</b>     | <b>871.84</b>  |
| Pievienotais sāls 1.84 grami      Dārzeņi 172.925 grami<br>Pievienotais cukurs 5.5 grami      Gaļa, zivs 50 grami      Piena produkti 164.8 grami<br>Augļi un ogas 15 grami      Kartupeļi 203 grami      Siers, biezpiens 0 grami<br><i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> |                                                                          |              |                |                  |               |                   |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |              |                | <b>28.45</b>     | <b>34.37</b>  | <b>114.9</b>      | <b>877.05</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |              |                | <b>142.24</b>    | <b>171.85</b> | <b>574.50</b>     | <b>4385.23</b> |
| Pievienotais sāls 8.56 grami      Dārzeņi 1010.05 grami<br>Pievienotais cukurs 15.7 grami      Gaļa, zivs 273 grami      Piena produkti 550.1 grami<br>Augļi un ogas 125 grami      Kartupeļi 701 grami      Siers, biezpiens 10 grami                                        |                                                                          |              |                |                  |               |                   |                |