

Ēdienkarte**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona_ ar
skolas pienu/augli Siguldas skolas****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>
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/2	Cūkgaļas plovš/	1	300	18.09	20.72	75.55	566.11
sl-39	Burkānu-svaigu gurķu salāti	1	50	0.55	0.05	2.68	14.73
sl-15/1	Ķirbju salāti ar bietēm un sēkliņām <i>(Sezama sēklas (*A 11))</i>	1	50	0.92	1.05	3.06	25.71
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	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-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
				32.97	36.71	124.45	964.00
KOPĀ: 100%				32.97	36.71	124.45	964.00
Pievienotais sāls 1.84 grami		Dārzeņi 223.9 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 218.5 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 75 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>
Pusdienas 100%							
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</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-739/1	Vārīts pārļu kuskuss <i>(Pērļu kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	100	5.22	2.98	41.62	204.29
sl-29/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	50	0.52	0.01	1.51	8.15
sl-23/1	Biešu-marinētu gurķu salāti	1	50	0.61	0.03	3.64	17.26
M-10	Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem	1	5	0.02	3.00	0.58	29.33
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
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.59	35.53	133.91	948.30

KOPĀ:	100%		24.59	35.53	133.91	948.30
Pievienotais sāls 1.04 grami	Dārzeni 109 grami					
Pievienotais cukurs 5.1 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 43 grami				
Augļi un ogas 112 grami	Kartupeļi 103 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>
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-403/2	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	150/15	8.34	11.38	20.19	215.28
K-465/2	Kuskuss ar sezonas dāržeņiem un vistu <i>(Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	150	8.31	9.56	14.81	178.84
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
K-940	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
				34.94	33.14	113.25	894.06
KOPĀ:		100%		34.94	33.14	113.25	894.06
Pievienotais sāls 1.5 grami	Dārzeni 321.75 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 65 grami	Piena produkti 226.5 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 219 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>
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , 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-704/3	Makaroni, vārīti/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī NPKS(*A 01))</i>	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-34/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti	1	50	0.82	0.08	3.22	17.19
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-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.05	34.02	129.85	945.66

KOPĀ:	100%		33.05	34.02	129.85	945.66
Pievienotais sāls 1.74 grami	Dārzeni 209.125 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Gaļa, zivs 63 grami	Piena produkti 49.8 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 45 grami	Siers, biezpiens 0 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>
Pusdienas		100%					
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
sl-12/1	Biešu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
sl-41	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	50	0.82	0.05	3.09	14.14
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-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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.09	33.59	124.52	924.92
KOPĀ:		100%		32.09	33.59	124.52	924.92
Pievienotais sāls 1.94 grami	Dārzeni 178.125 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 219.8 grami					
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 203 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

VIDĒJI:			31.53	34.6	125.2	935.39
KOPĀ:			157.64	172.99	625.98	4676.94
Pievienotais sāls 8.06 grami	Dārzeni 1041.9 grami					
Pievienotais cukurs 11.6 grami	Gaļa, zivs 301 grami	Piena produkti 757.6 grami				
Augļi un ogas 337 grami	Kartupeļi 645 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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