

Ēdienkarte**10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona
Sigulda****Pirmdiena, 12.10.2020**

<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-408/2	Cūkgaļas plov	1	300	17.89	20.72	75.10	563.84
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	100	0.72	5.04	3.74	63.03
K-1/1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2105	Auglis bumbieris	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>		200	6.00	4.00	9.40	98.00
				27.37	30.42	117.34	858.37
KOPĀ: 100%				27.37	30.42	117.34	858.37
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 122 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 13.10.2020

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.72	17.39	12.25	250.00
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-552/3	Piena mērce. <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	100	2.62	4.29	8.33	82.54
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	100	1.55	4.09	6.89	67.12
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.72	28.80	123.61	842.77
KOPĀ: 100%				27.72	28.80	123.61	842.77
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 44.65 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 14.10.2020

<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-341	Maltās gaļas zupa ar dāržeņiem/krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/10	9.14	12.48	22.73	243.80
K-453	Rudens dārzeņu un gaļas <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/30	14.11	22.76	26.46	369.68
K-144	Marinēts gurķis_	1	100	0.50	0.00	3.00	14.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				26.36	35.65	91.58	799.29
KOPĀ: 100%				26.36	35.65	91.58	799.29
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 264 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 245 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 15.10.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
K-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	100	2.03	6.11	7.68	94.36
K-912	Rabarberu-ābolu komposts	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.22	38.99	96.82	842.73
KOPĀ: 100%				24.22	38.99	96.82	842.73
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeni 159 grami					
Pievienotais cukurs 21.5 grami		Gaļa, zivs 87 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 268 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 16.10.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	120	11.43	18.30	5.22	231.90
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi (*A 01))	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	0.89	5.03	3.94	64.46
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	1	40	1.88	0.38	18.92	86.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07))		200	6.00	4.00	9.40	98.00
				28.92	32.39	103.04	820.00
KOPĀ: 100%				28.92	32.39	103.04	820.00
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 61.75 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta