

Ēdienkarte**1-4klasei 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	Cūkgaļas plov <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	200		11.99	14.14	50.09	379.20
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				19.89	21.89	91.44	645.90
KOPĀ: 100%				19.89	21.89	91.44	645.90
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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), Oļas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārtīti	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	50		0.77	2.55	3.42	37.95
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				23.83	26.44	106.56	743.32
KOPĀ: 100%				23.83	26.44	106.56	743.32
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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 86%							
K-341/1	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums/ <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		6.58	8.37	18.15	177.08
K-453/1	Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krēj. <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/20		11.16	16.99	21.01	283.77

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-144/1	Marinēts gurķis	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	20	1.18	0.18	9.80	45.60
			19.42	25.59	70.25	594.06
Cits 14%						
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%			25.42	29.59	79.25	690.06
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 181 grami				
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 200 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 15.10.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07))	200/5		3.06	4.72	14.80	115.29
K-452	Cūkgaļas sardele	80		11.06	17.29	0.99	203.76
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ (Krējums skābs 20% (*A 07))	50		0.84	1.07	4.13	30.16
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	200		0.26	0.19	20.34	85.42
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
			20.41	29.93	84.56	695.45	
KOPĀ: 100%				20.41	29.93	84.56	695.45
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 85 grami	Piena produkti 20 grami				
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 200 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 16.10.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 86%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	80		7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	150		7.07	3.25	47.40	247.10
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	50		0.44	2.51	1.97	32.23
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*A 01))	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
			16.37	20.50	91.34	615.70	
Cits 14%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200		6.00	4.00	9.00	96.00

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

			6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:	100%		22.37	24.50	100.34	711.70
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 52.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 208 grami				
Augļi un ogas 122 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.38	26.47	92.43	697.29
KOPĀ:			111.92	132.35	462.15	3486.43
Pievienotais sāls 4.6 grami	Dārzeni 479.8 grami					
Pievienotais cukurs 94.5 grami	Gaļa, zivs 270 grami	Piena produkti 683 grami				
Augļi un ogas 447 grami	Kartupeļi 400 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta