

Ēdienkarte**5-9klasei 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-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	14.91	16.93	62.61	467.00
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				23.80	25.07	118.36	798.80
KOPĀ: 100%				23.80	25.07	118.36	798.80
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 93 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 120 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), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.29	27.47	108.63	761.67
KOPĀ: 100%				24.29	27.47	108.63	761.67
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 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 89%							
K-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/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- gaļas sautēj/krēj. <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/30	12.50	21.22	26.46	349.42

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.91	34.02	85.18	749.23
Cits 11%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				29.91	38.02	94.18	845.23
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 214 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 70.85 grami		Piena produkti 240 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> (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))	1	200/5	3.06	4.72	14.80	115.29
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	Tomātu-krējuma mērce (Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	50	0.84	1.07	4.13	30.16
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				21.51	29.98	92.70	734.06
KOPĀ: 100%				21.51	29.98	92.70	734.06
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 85 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 255 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 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	9.21	14.39	4.24	183.89
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	80	0.89	5.03	3.94	64.46
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.10	27.79	107.99	782.79

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

KOPĀ:	100%		25.10	27.79	107.99	782.79
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 95 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 124 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			24.92	29.67	104.37	784.51
KOPĀ:			124.61	148.33	521.86	3922.55
Pievienotais sāls 5.45 grami	Dārzeni 590.6 grami					
Pievienotais cukurs 95.3 grami	Gaļa, zivs 300.85 grami	Piena produkti 700 grami				
Augļi un ogas 549 grami	Kartupeļi 500 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta