

Ēdienkarte**10-12klasei1.nedēļa Rudens sezona
Sigulda****Pirmdiena,28.09.2020.**

<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-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	250		18.67	20.39	52.24	467.42
K-105	Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	100		0.87	5.13	2.89	60.95
K-910/1	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	200		6.40	4.00	33.00	99.80
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.36	0.36	19.60	91.20
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				29.80	29.98	128.73	810.27
KOPĀ: 100%				29.80	29.98	128.73	810.27
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,29.09.2020.

<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-324	Rasoļņiks ar gau/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		5.67	9.35	19.45	186.81
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.40	15.77	11.05	238.12
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.28	2.78	3.87	45.78
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.43	7.79	6.16	102.26
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.36	0.36	19.60	91.20
				25.25	36.25	98.45	840.10
KOPĀ: 100%				25.25	36.25	98.45	840.10
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 118.75 grami					
Pievienotais cukurs 9.15 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 48 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,30.09..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-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		4.15	6.99	19.27	158.40

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	100	10.97	18.10	4.39	224.91
K-704/1	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	100	0.72	5.04	3.74	63.03
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	40	2.36	0.36	19.60	91.20
			30.44	37.15	97.82	849.72
KOPĀ: 100%			30.44	37.15	97.82	849.72
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeni 181 grami				
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 66.85 grami		Piena produkti 225 grami		
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 01.10.2020

<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-452	Cūkgaļas sardele	80		11.06	17.29	0.99	203.76
P-701	Kartupeļi, vārīti	250		5.10	0.26	37.74	179.01
M2	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	100		1.35	12.81	5.15	140.69
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	100		1.72	4.10	6.36	61.85
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	40		1.88	0.38	18.92	86.40
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
			22.75	35.18	111.12	849.20	
KOPĀ: 100%			22.75	35.18	111.12	849.20	
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 92 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 02.10.2020

<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-401/1	Vistas gaļas plovš/	250		15.76	13.32	58.70	422.35
K-120/1	Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-801	Biezpiena deserts (Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))	70		7.75	7.90	8.56	136.70
K-836	Ogu ķīselis	150		0.18	0.04	15.23	61.95
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	40		2.36	0.36	19.60	91.20
			27.57	26.72	111.96	803.68	
KOPĀ: 100%			27.57	26.72	111.96	803.68	
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 131.3 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 22 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta