

Ēdienkarte**5-9klasei 1 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		15.76	18.20	44.72	406.28
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	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis	100		0.78	1.56	19.09	93.48
				25.58	29.16	114.40	728.91
KOPĀ: 100%				25.58	29.16	114.40	728.91
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 194.75 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/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		5.56	8.02	19.45	174.38
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		11.31	17.04	11.75	247.31
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	180		3.68	0.18	27.23	129.17
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.33	2.63	3.86	44.67
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.33	1.71	5.94	45.46
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				24.40	29.76	86.01	718.61
KOPĀ: 100%				24.40	29.76	86.01	718.61
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 118.75 grami					
Pievienotais cukurs 9.15 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 48 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 254 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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	100	9.21	14.39	4.24	183.89
K-703/1	Griķi, vārīti_	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			30.49	31.22	99.30	786.17
KOPĀ: 100%			30.49	31.22	99.30	786.17
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 159 grami				
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 57 grami	Piena produkti 220 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> (<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-452	Cūkgaļas sardele	80		11.06	17.29	0.99	203.76
P-701	Kartupeļi, vārīti	200		5.10	0.26	37.74	179.01
M2	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	100		1.22	11.06	5.00	123.84
K-138	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))	30		1.41	0.28	14.19	64.80
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
			21.05	33.53	94.74	762.15	
KOPĀ: 100%			21.05	33.53	94.74	762.15	
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 92 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 80 grami	Piena produkti 20 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> (<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-401/1	Vistas gaļas plov/	250		14.12	12.36	58.70	407.18
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))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
			25.34	25.67	107.06	765.71	
KOPĀ: 100%			25.34	25.67	107.06	765.71	
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 131.3 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 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