

Ēdienkarte**10-12.klasei 4.nedēļa Ziema sezona****Pirmdiena,10.01.2022**

<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-411/2	Makaroni ar malto c/g un dārzeņiem <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	300	16.81	20.32	57.42	480.59
K-144	Marinēts gurķis_	1	70	0.50	0.00	3.00	14.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	3.00	2.00	4.50	48.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
				24.86	27.70	122.12	838.79
KOPĀ: 100%				24.86	27.70	122.12	838.79
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 157 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 100 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,11.01.2022

<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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.34	2.63	3.86	44.67
K-100	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	100	1.21	5.09	8.70	89.90
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				23.79	28.08	106.44	785.63
KOPĀ: 100%				23.79	28.08	106.44	785.63
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 105.75 grami					
Pievienotais cukurs 10.15 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,12.01.2022

<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-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.14	14.39	3.88	181.91

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

P-702	Rīsi, vārīti	1	200	6.77	3.66	73.41	358.91
K-190/4	Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu	1	70	0.67	3.69	5.64	60.27
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-928	Piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				24.81	26.34	130.71	867.19
KOPĀ: 100%				24.81	26.34	130.71	867.19
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 57 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 117.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 13.01.2022

<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-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	9.15	3.97	61.34	317.66
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2116	Auglis	1	100	0.50	0.00	13.20	54.80
				22.32	24.54	120.52	784.58
KOPĀ: 100%				22.32	24.54	120.52	784.58
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 92 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 14 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 14.01.2022

<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 plov/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	3.00	2.00	4.50	48.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.99	22.89	121.81	787.06
KOPĀ: 100%				21.99	22.89	121.81	787.06
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 132.8 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 100 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2