

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 11.10.2021**

<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	1	200	12.00	14.14	50.09	379.20
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				19.94	22.74	85.56	633.24
KOPĀ: 100%				19.94	22.74	85.56	633.24
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 12.10.2021

<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 NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.14	19.17	14.34	280.13
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 NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.84	26.92	109.91	765.05
KOPĀ: 100%				24.84	26.92	109.91	765.05
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 13.10.2021

<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-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-116/1	Ābolu-biešu salāti	1	70	0.55	3.35	7.29	61.45

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4.klase 3.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize (<i>Maize graudu NPKS (*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
				23.08	26.55	80.16	652.38
KOPĀ: 100%				23.08	26.55	80.16	652.38
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 54.6 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 14.10.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<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	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-554	Tomātu-krējuma mērce (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.85	2.56	3.66	38.26
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
				17.44	25.77	58.76	538.11
KOPĀ: 100%				17.44	25.77	58.76	538.11
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 45.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 15.10.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	50	1.77	4.69	3.01	62.93
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2/3	Saldskābmaize* (<i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i>)	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.71	25.91	90.82	689.24
KOPĀ: 100%				21.71	25.91	90.82	689.24
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 47.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4.klase 3.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2