

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 14.12.2020**

<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 88%							
K-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	80	8.03	17.28	4.44	206.07
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				18.30	27.36	94.21	702.32
Cits 12%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				24.30	31.36	103.21	798.32
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 61.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 15.12.2020

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*Aur))</i>	1	100/100	4.25	2.36	27.12	146.90
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.62	25.22	89.02	671.09
KOPĀ: 100%				21.62	25.22	89.02	671.09
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 48.7 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 115 grami			
Augļi un ogas 140 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. 1-4klasei 3 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Trešdiena, 16.12.2020

<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-318/1	Mājas soļanka/krējums/ <i>(Desa vārtītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	1	200/5	6.67	8.34	9.37	140.06
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80/50	12.96	19.21	19.03	301.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				25.24	31.49	81.62	704.65
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 100.3 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 85 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 186 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 17.12.2020

<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 86%							
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.67	2.59	3.07	38.93
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.25	21.04	83.09	586.66
Cits 14%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 76.8 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 18.12.2020

<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-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	6.35	5.04	22.84	164.57
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 3 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.39	23.22	112.35	748.74
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%		26.39	27.22	121.35	844.74
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 95.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				24.56	28.07	97.46	740.29
KOPĀ:				122.80	140.33	487.29	3701.46
Pievienotais sāls 4.7 grami		Dārzeni 383.4 grami					
Pievienotais cukurs 40 grami		Gaļa, zivs 270 grami		Piena produkti 764 grami			
Augļi un ogas 374 grami		Kartupeļi 266 grami		Siers, biezpiens 0 grami			