

Ēdienkarte**1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,20.09.2021**

<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-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.03	17.28	4.44	206.07
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				17.62	24.74	90.65	656.69
KOPĀ: 100%				17.62	24.74	90.65	656.69
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 57.8 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,21.09.2021

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-708/1	Rudens dārzeņu ragū/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200	3.05	6.25	16.94	138.37
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-185/1	Tomāti ar dillēm/ <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.96	28.96	55.28	579.70
KOPĀ: 100%				22.96	28.96	55.28	579.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 163.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,22.09.2021

<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%							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4.klase 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	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-174	Burkānu-zirnīšu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.94	2.04	3.54	38.17
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				20.30	22.77	88.75	647.61
KOPĀ: 100%				20.30	22.77	88.75	647.61
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,23.09.2021

<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-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	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-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-910/2	Jogurts dzeramais (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				24.11	23.58	92.37	585.65
KOPĀ: 100%				24.11	23.58	92.37	585.65
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 75.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 178 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,24.09.2021

<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-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				16.76	17.94	98.77	629.11
KOPĀ: 100%				16.76	17.94	98.77	629.11
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55.2 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 112 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. 1-4.klase 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2