

Ēdienkarte**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 13.09.2021**

<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-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.01	16.93	62.69	467.70
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				23.77	26.00	92.72	704.64
KOPĀ: 100%				23.77	26.00	92.72	704.64
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 94.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 14.09.2021

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	19.17	11.85	270.06
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
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-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.03	27.60	113.23	789.29
KOPĀ: 100%				27.03	27.60	113.23	789.29
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 15.09.2021

<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-453	Rudens dārzeņu un gaļas <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	14.11	22.76	26.46	369.68
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				19.78	29.43	97.35	736.19
KOPĀ: 100%				19.78	29.43	97.35	736.19
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 164 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 16.09.2021

<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	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	0.87	9.29	3.53	100.85
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	70	1.16	5.07	4.65	65.10
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	200	5.44	3.40	28.05	84.83
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.40	35.57	89.66	701.95
KOPĀ: 100%				25.40	35.57	89.66	701.95
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeni 63.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 185 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 17.09.2021

<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-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	10.92	18.35	4.29	226.53
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.52	3.01	46.41
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.61	26.24	98.11	711.38
KOPĀ: 100%				20.61	26.24	98.11	711.38
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 78 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 123 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23.32	28.97	98.21	728.69
KOPĀ:				116.59	144.84	491.07	3643.45
Pievienotais sāls 4.3 grami		Dārzeni 477.4 grami					
Pievienotais cukurs 58 grami		Gaļa, zivs 292.85 grami		Piena produkti 455 grami			
Augļi un ogas 270 grami		Kartupeļi 380 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2