

**Ēdienkarte****5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 22.11.2021**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	18.66	20.47	63.17	511.66
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.45</b>	<b>28.34</b>	<b>105.49</b>	<b>784.99</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 113.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 23.11.2021**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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	280.72
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	2.71	11.97	4.78	141.15
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	14.97	59.96
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>23.19</b>	<b>35.61</b>	<b>90.91</b>	<b>786.81</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 68.75 grami					
Pievienotais cukurs 15.15 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 38 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 24.11.2021**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-928	Skolas 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
				<b>28.17</b>	<b>27.63</b>	<b>108.14</b>	<b>775.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.17</b>	<b>27.63</b>	<b>108.14</b>	<b>775.26</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 74 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 25.11.2021

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	60	8.46	6.94	0.96	100.39
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	170	8.11	3.36	54.37	280.13
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-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	30	1.88	0.38	18.92	86.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>21.03</b>	<b>23.23</b>	<b>112.94</b>	<b>739.50</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.03</b>	<b>23.23</b>	<b>112.94</b>	<b>739.50</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 64 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 59.4 grami		Piena produkti 14 grami			
Augļi un ogas 131.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 26.11.2021

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
K-130/1	Biešu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	80	1.31	6.82	6.95	95.08
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas 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-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>25.16</b>	<b>27.39</b>	<b>114.37</b>	<b>811.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.16</b>	<b>27.39</b>	<b>114.37</b>	<b>811.10</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 100.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 211 grami			
Augļi un ogas 110 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. 5-9 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2