

**Ēdienkarte**

5-9klasei 4.nedēļa Ziema sezona

**Pirmdiena,10.01.2022**

<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-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	17.62	20.36	56.20	478.63
K-144	Marinēts gurķis_	1	70	0.50	0.00	3.00	14.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>28.67</b>	<b>29.74</b>	<b>125.40</b>	<b>884.83</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.67</b>	<b>29.74</b>	<b>125.40</b>	<b>884.83</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 149.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Otrdiena,11.01.2022**

<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-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	1.34	2.63	3.86	44.67
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	0.84	3.57	6.18	63.30
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
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	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>22.26</b>	<b>27.06</b>	<b>94.32</b>	<b>721.83</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.26</b>	<b>27.06</b>	<b>94.32</b>	<b>721.83</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 77.75 grami					
Pievienotais cukurs 9.65 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Trešdiena,12.01.2022**

<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-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	100	9.14	14.39	3.88	181.91

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9klasei 4.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-190/4	Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu	1	70	0.67	3.69	5.64	60.27
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
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	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>23.74</b>	<b>26.04</b>	<b>121.68</b>	<b>824.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.74</b>	<b>26.04</b>	<b>121.68</b>	<b>824.66</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 57 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 117.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 13.01.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
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	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>20.59</b>	<b>23.00</b>	<b>109.82</b>	<b>724.61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.59</b>	<b>23.00</b>	<b>109.82</b>	<b>724.61</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 64 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 14 grami			
Augļi un ogas 131.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 14.01.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
				<b>24.99</b>	<b>24.89</b>	<b>126.31</b>	<b>835.06</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.99</b>	<b>24.89</b>	<b>126.31</b>	<b>835.06</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 132.8 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 20 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. 5-9klasei 4.nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2