

Ēdienkarte**5-9 klasei 2.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,06.09.2021**

<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-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.13	18.95	6.41	237.28
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	40	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.06	25.09	105.26	728.20
KOPĀ: 100%				24.06	25.09	105.26	728.20
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,07.09.2021

<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 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	4.34	1.36	42.78	200.76
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01) , Siers krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	30	3.72	8.37	14.22	150.90
				26.88	35.11	81.50	752.14
KOPĀ: 100%				26.88	35.11	81.50	752.14
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 65.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 185 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,08.09.2021

<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-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11

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-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	100	0.91	5.37	8.91	90.27
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				19.03	28.55	98.53	734.61
KOPĀ: 100%				19.03	28.55	98.53	734.61
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 75 grami		Piena produkti 10 grami			
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 139 grami		Kartupeļi 205 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,09.09.2021

<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-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.80	18.50	1.14	248.45
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.65	56.80
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				29.67	27.96	95.78	756.88
KOPĀ: 100%				29.67	27.96	95.78	756.88
Pievienotais sāls 1.04 grami		Dārzeņi 67 grami		Piena produkti 35 grami			
Pievienotais cukurs 1.8 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 93.8 grami		Kartupeļi 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,10.09.2021

<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-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/ (Sviests 82% (*A 07))	1	100	10.90	11.62	6.36	173.60
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-185	Tomāti ar dillēm	1	100	1.14	0.21	3.86	21.86
K-954/1	Jogurts ar blenderētām ogām/ (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	200	5.95	4.24	20.93	116.89
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01), Siers krēmsiers NPKS (*A 07))	1	30	3.72	8.37	14.22	150.90
				28.78	27.69	92.77	710.35
KOPĀ: 100%				28.78	27.69	92.77	710.35
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 136 grami		Piena produkti 184 grami			
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
Augļi un ogas 17 grami		Kartupeļi 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

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2