

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

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-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%<br><i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>           | 1                   | 200            | 6.00                     | 4.00         | 9.00              | 96.00         |
| K-40                                    | Graudu maize<br><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         |
|   |  |                     |                | <b>23.77</b>             | <b>26.00</b> | <b>92.72</b>      | <b>704.64</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |                | <b>23.77</b>             | <b>26.00</b> | <b>92.72</b>      | <b>704.64</b> |
| 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 alerģēni)</i> |  |                     |                |                          |              |                   |               |

**Otrdiena, 14.09.2021**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-440                                   | Cūkgaļas šnicele<br><i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1                   | 70             | 12.12                    | 19.17        | 11.85             | 270.06        |
| K-703/1                                 | Griķi, vārīti_  | 1                   | 150            | 8.84                     | 2.04         | 48.96             | 233.24        |
| K-552                                   | Piena mērce<br><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-836                                   | Ogu ķīselis   | 1                   | 150            | 0.18                     | 0.04         | 15.23             | 61.95         |
| K-849                                   | Putukrējums<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>  | 1                   | 30             | 0.63                     | 8.75         | 6.70              | 108.09        |
| K-980                                   | Ūdens ar citronu  | 1                   | 200            | 0.09                     | 0.01         | 0.30              | 1.65          |
|   |   |                     |                | <b>24.40</b>             | <b>35.73</b> | <b>92.70</b>      | <b>772.56</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                     |                | <b>24.40</b>             | <b>35.73</b> | <b>92.70</b>      | <b>772.56</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami             |   | Dārzeni 77.6 grami  |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 15.8 grami          |   | Gaļa, zivs 53 grami |                | Piena produkti 55 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 25 grami                  |   | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> |   |                     |                |                          |              |                   |               |

**Trešdiena, 15.09.2021**

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-453                 | Rudens dārzeni un gaļas<br><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       |

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

|                                  |                                  |                     |     |                          |              |              |               |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------|-----|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| 2001                             | Cepumi<br>(Cepumi (*A 01;03;07)) | 1                   | 50  | 3.40                     | 6.35         | 34.90        | 210.50        |
| K-2103/                          | Auglis ābols                     | 1                   | 100 | 0.40                     | 0.80         | 9.80         | 48.00         |
|                                  |                                  |                     |     | <b>18.41</b>             | <b>29.96</b> | <b>92.45</b> | <b>715.79</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                  |                     |     | <b>18.41</b>             | <b>29.96</b> | <b>92.45</b> | <b>715.79</b> |
| Pievienotais sāls 0.8 grami      |                                  | Dārzeni 164 grami   |     |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 18 grami     |                                  | Gaļa, zivs 50 grami |     | Piena produkti 30 grami  |              |              |               |
| Augļi un ogas 125 grami          |                                  | Kartupeļi 125 grami |     | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                  |                     |     |                          |              |              |               |

#### Ceturtdiena, 16.09.2021

| <u>Ēdienr.</u>                   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>(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-304                            | Biešu zupa ar krējumu<br>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))                           | 1                   | 250/10         | 4.15                     | 6.99         | 19.27             | 158.40        |
| K-507/1                          | Rīvmaizē panēta zivs fileja/<br>(Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 60             | 14.63                    | 7.97         | 5.32              | 147.75        |
| P-701                            | Kartupeļi, vārīti   | 1                   | 250            | 5.10                     | 0.25         | 37.74             | 179.01        |
| K-554                            | Tomātu-krējuma mērce<br>(Krējums sald 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))                  | 1                   | 50             | 0.61                     | 5.53         | 2.50              | 61.92         |
| K-160/                           | Dārzeņu salāti ar ķiploku   | 1                   | 70             | 1.16                     | 5.07         | 4.65              | 65.10         |
| K-912                            | Rabarberu-ābolu kompots   | 1                   | 200            | 0.26                     | 0.19         | 20.34             | 85.42         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  | 1                   | 30             | 1.77                     | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
|                                  |   |                     |                | <b>27.68</b>             | <b>26.27</b> | <b>104.52</b>     | <b>766.00</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |   |                     |                | <b>27.68</b>             | <b>26.27</b> | <b>104.52</b>     | <b>766.00</b> |
| Pievienotais sāls 1.65 grami     |   | Dārzeni 149.3 grami |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 20.5 grami   |   | Gaļa, zivs 67 grami |                | Piena produkti 20 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 52 grami           |   | Kartupeļi 318 grami |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |   |                     |                |                          |              |                   |               |

#### Piektdiena, 17.09.2021

| <u>Ēdienr.</u>                   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>(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-434                            | Vistas gaļas stroganovs<br>(Krējums sald 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)) | 1                      | 100            | 10.92                    | 18.35        | 4.29              | 226.53        |
| K-704/2                          | Makaroni, vārīti<br>(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-910/1                          | Jogurts dzeramais<br>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07))                                    | 1                      | 200            | 5.44                     | 3.40         | 28.05             | 84.83         |
| K-2                              | Saldskābmaize<br>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))  | 1                      | 30             | 1.41                     | 0.28         | 14.19             | 64.80         |
| K-2107/1                         | Auglis arbūzs/  | 1                      | 100            | 0.70                     | 0.20         | 8.80              | 39.80         |
|                                  |   |                        |                | <b>26.23</b>             | <b>29.00</b> | <b>105.74</b>     | <b>709.47</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |   |                        |                | <b>26.23</b>             | <b>29.00</b> | <b>105.74</b>     | <b>709.47</b> |
| Pievienotais sāls 0.95 grami     |   | Dārzeni 78 grami       |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 0.7 grami    |   | Gaļa, zivs 59.85 grami |                | Piena produkti 180 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 103 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

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2