

Ēdienkarte

1-4klasei 2 nedēļa Ziemas sezona

Pirmdiena, 21.02.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.00	14.14	50.09	379.20
K-196/1	Raibie dārzeņu salāti	1	50	0.56	2.52	2.19	34.44
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				21.16	23.41	99.62	698.84
KOPĀ: 100%				21.16	23.41	99.62	698.84
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 75.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 22.02.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
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-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.24	30.90
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.92	26.39	104.38	736.27
KOPĀ:		100%		23.92	26.39	104.38	736.27
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 18.2 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 23.02.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-457	Dārzeņu sautēj. ar vistas gaļu/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.47	13.10	25.86	265.56

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 2 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-907	Sarkano jāņogu dzēriens	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.42	18.12	75.38	540.70
KOPĀ: 100%				19.42	18.12	75.38	540.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 24.02.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
	<i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>						
K-134/1	Burkānu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.80	2.04	3.70	38.28
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				17.81	25.27	61.91	552.87
KOPĀ: 100%				17.81	25.27	61.91	552.87
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 40 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 25.02.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 86%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	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-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2/3	Salda skābmaize* (Maize salda skābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.56	21.50	87.54	610.74
Cits 14%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4.klasei 2 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2