

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 27.09.2021**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	200	13.96	16.09	44.40	378.52
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.69	2.55	2.91	35.54
K-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07) )</i>	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>21.27</b>	<b>22.22</b>	<b>85.16</b>	<b>544.49</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.27</b>	<b>22.22</b>	<b>85.16</b>	<b>544.49</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 87.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 28.09.2021**

<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>
<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-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.33	1.63	3.86	35.67
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	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>22.17</b>	<b>34.50</b>	<b>75.91</b>	<b>712.33</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.17</b>	<b>34.50</b>	<b>75.91</b>	<b>712.33</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 68.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.15 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 38 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 29.09.2021**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

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

Lapa Nr. 1

K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>18.54</b>	<b>20.30</b>	<b>94.40</b>	<b>618.57</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18.54</b>	<b>20.30</b>	<b>94.40</b>	<b>618.57</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 70.8 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena.30.09.2021

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	2gb	10.69	8.77	1.21	126.75
K-704/1	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
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-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				<b>19.81</b>	<b>20.96</b>	<b>80.38</b>	<b>584.15</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.81</b>	<b>20.96</b>	<b>80.38</b>	<b>584.15</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeni 64 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 31.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena,01.10.02021

<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	Vistas gaļas plov	1	200	12.46	11.39	58.80	392.11
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )	1	170	5.97	3.98	8.96	95.52
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>20.56</b>	<b>15.95</b>	<b>88.96</b>	<b>586.23</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.56</b>	<b>15.95</b>	<b>88.96</b>	<b>586.23</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 81 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 199 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>20.47</b>	<b>22.79</b>	<b>84.96</b>	<b>609.15</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>102.35</b>	<b>113.93</b>	<b>424.81</b>	<b>3045.77</b>
Pievienotais sāls 3.55 grami		Dārzeni 372.35 grami					
Pievienotais cukurs 46.85 grami		Gaļa, zivs 248 grami		Piena produkti 425 grami			
Augļi un ogas 351.5 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2