

Ēdienkarte

1-4klasei 1 nedēļa Pavasara sezona

Pirmdiena, 07.03.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		87%					
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.84	21.26	96.41	641.80
Cits		13%					
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
KOPĀ:		100%		25.84	25.26	105.41	737.80
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 68.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 08.03.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				18.49	19.84	74.15	551.71
KOPĀ: 100%							
				18.49	19.84	74.15	551.71
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 65.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 09.03.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 86%							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

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

Lapa Nr. 1

K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				17.60	21.17	75.14	566.30
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
KOPĀ: 100%				23.60	25.17	84.14	662.30
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeni 83 grami							
Pievienotais cukurs 8 grami Gaļa, zivs 50 grami				Piena produkti 226 grami			
Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 205 grami				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,10.03.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.79	18.50	1.14	248.45
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
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
				27.06	26.12	94.60	726.16
KOPĀ: 100%				27.06	26.12	94.60	726.16
Pievienotais sāls 0.8 grami Dārzeni 48 grami							
Pievienotais cukurs 19.5 grami Gaļa, zivs 110 grami				Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 33 grami Kartupeļi 0 grami				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,11.03.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 87%							
K-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	80	8.03	17.28	4.44	206.07
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				17.09	24.88	85.82	639.31
Cits 13%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	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 tehnoloģs

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

Lapa Nr. 2