

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 14.02.2022**

<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-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	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
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-940	Dzērveņu dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>25.33</b>	<b>22.91</b>	<b>96.80</b>	<b>680.13</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.33</b>	<b>22.91</b>	<b>96.80</b>	<b>680.13</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 66.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 15.02.2022**

<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-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	Vārītas pārļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	3.85	1.21	37.95	178.09
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-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.50	2.54	2.98	36.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>18.69</b>	<b>22.97</b>	<b>89.52</b>	<b>643.11</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18.69</b>	<b>22.97</b>	<b>89.52</b>	<b>643.11</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 46.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 16.02.2022**

<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 87%</b>							

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-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	4.48	0.22	33.19	157.42
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.77	4.69	3.01	62.93
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>18.85</b>	<b>25.65</b>	<b>83.42</b>	<b>647.98</b>
<b>Cits 13%</b>							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.85</b>	<b>29.65</b>	<b>92.42</b>	<b>743.98</b>
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 54 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 224.25 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 17.02.2022

<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	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
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 kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>17.59</b>	<b>18.78</b>	<b>90.53</b>	<b>600.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.59</b>	<b>18.78</b>	<b>90.53</b>	<b>600.94</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 47 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 18.02.2022

<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-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/ (Sviests 82% (*A 07))	1	100	9.26	10.66	6.36	158.43
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-940	Sīrupa 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-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 tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

			<b>22.50</b>	<b>20.78</b>	<b>98.94</b>	<b>679.87</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>22.50</b>	<b>20.78</b>	<b>98.94</b>	<b>679.87</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 83.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 204 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>21.79</b>	<b>23.02</b>	<b>93.64</b>	<b>669.61</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>108.96</b>	<b>115.09</b>	<b>468.21</b>	<b>3348.03</b>
Pievienotais sāls 3.7 grami	Dārzeni 297.4 grami					
Pievienotais cukurs 28.5 grami	Gaļa, zivs 260 grami	Piena produkti 662 grami				
Augļi un ogas 332 grami	Kartupeļi 224.25 grami	Siers, biezpiens 0 grami				