

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 09.05.2022**

<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>
Pusdienas 100%							
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.00	14.14	50.09	379.20
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				19.75	23.23	89.63	650.77
KOPĀ: 100%				19.75	23.23	89.63	650.77
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 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, 10.05.2022

<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>
Pusdienas 100%							
K-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.03	17.28	4.44	206.07
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.13	30.77
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				20.10	23.66	95.69	657.07
KOPĀ: 100%				20.10	23.66	95.69	657.07
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 62.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 131 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 11.05.2022

<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>
Pusdienas 100%							
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	12.46	18.81	36.22	360.11
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60

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-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				21.71	24.69	97.09	684.29
KOPĀ: 100%				21.71	24.69	97.09	684.29
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 189 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 12.05.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(*Alerģēni*)

Pusdienas 100%							
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	280.73
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				25.49	29.04	85.10	712.83
KOPĀ: 100%				25.49	29.04	85.10	712.83
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 54.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 13.05.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(*Alerģēni*)

Pusdienas 100%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (<i>Krējums saldš NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/2	Makaroni, vārīti (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01)</i>)	1	150	7.07	3.25	47.40	247.10
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2/3	Saldskābmaize* (<i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i>)	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				16.24	19.73	78.15	554.28
KOPĀ: 100%				16.24	19.73	78.15	554.28
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 59.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

VIDĒJI: **20.66** **24.07** **89.13** **651.85**

KOPĀ: **103.29** **120.35** **445.66** **3259.24**

Pievienotais sāls 3.65 grami Dārzeņi 441.1 grami
Pievienotais cukurs 20 grami Gaļa, zivs 213 grami Piena produkti 666 grami
Augļi un ogas 333 grami Kartupeļi 205 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 2 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2