

Ēdienkarte**1-4.klase 2.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,01.11.2021**

<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>
Pusdienas 87%							
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.13	18.95	6.41	237.28
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				22.10	23.93	86.82	639.04
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				28.10	27.93	95.82	735.04
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,02.11.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.69
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
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-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.22	24.03	77.22	607.86
KOPĀ: 100%				19.22	24.03	77.22	607.86
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 65.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,03.11.2021

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

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

Lapa Nr. 1

Pusdienas		100%					
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				22.45	24.51	79.32	629.07
KOPĀ: 100%				22.45	24.51	79.32	629.07
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 40.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 19.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,04.11.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas		100%					
K-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
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-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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	0.40	0.80	9.80	48.00
				18.68	23.66	56.12	512.77
KOPĀ: 100%				18.68	23.66	56.12	512.77
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeni 66 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 110.8 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,05.11.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas		87%					
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeniem (Sviests 82% (*A 07))	1	80	7.42	10.36	5.17	143.79
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-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				15.14	17.49	104.93	644.42
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

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4.klase 2.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2