

**Ēdienkarte****10-12klasei 2.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 04.10.2021**

<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-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	11.86	21.60	6.41	268.09
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-104/1	Burkānu-redīsu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	1.37	2.09	5.76	49.96
K-922	Rabarberu kompots	1	100	0.20	0.03	18.44	76.15
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-1/1	Maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				<b>31.81</b>	<b>30.00</b>	<b>118.34</b>	<b>855.12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.81</b>	<b>30.00</b>	<b>118.34</b>	<b>855.12</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 121 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Otrdiena,05.10.2021**

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	6.86	2.16	67.62	317.32
K-559	Krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	50	0.49	5.52	1.81	58.98
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
K-2103/	Auglis ābols	1	1gb	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>22.74</b>	<b>27.01</b>	<b>120.56</b>	<b>819.51</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.74</b>	<b>27.01</b>	<b>120.56</b>	<b>819.51</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Trešdiena,06.10.2021**

<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>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-430	Cūkgaiļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	120	11.61	20.08	4.88	246.92
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	100	0.91	5.37	8.91	90.27
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.20</b>	<b>35.01</b>	<b>96.45</b>	<b>817.55</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.20</b>	<b>35.01</b>	<b>96.45</b>	<b>817.55</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 49 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Ceturtdiena,07.10.2021

<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-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.80	18.50	1.14	248.45
P-702	Rīsi, vārīti	1	200	6.77	3.66	73.41	358.91
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	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.10	5.36	67.83
K-927	Dzēriens	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis	1	1gb	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>30.67</b>	<b>30.52</b>	<b>128.37</b>	<b>913.47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.67</b>	<b>30.52</b>	<b>128.37</b>	<b>913.47</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 96 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 129 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Piektdiena,08.10.2021

<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-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/ (Sviests 82% (*A 07))	1	100	10.98	16.11	6.72	215.67
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	200	9.36	3.99	62.73	324.27
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	40	3.40	2.60	21.90	131.00
				<b>25.31</b>	<b>28.03</b>	<b>121.88</b>	<b>847.36</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.31</b>	<b>28.03</b>	<b>121.88</b>	<b>847.36</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 130.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 4 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2