

**Ēdienkarte****10-12klasei 4nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,20.09.2021**

<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-413/1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.74	19.96	4.69	238.20
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-140	Redīsu (balto)-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	1.38	4.08	2.42	52.20
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	16.43	66.56
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>23.37</b>	<b>32.04</b>	<b>114.94</b>	<b>842.90</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.37</b>	<b>32.04</b>	<b>114.94</b>	<b>842.90</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 100 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 49.4 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena,21.09.2021**

<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-407/2	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	85	14.68	14.95	10.62	237.16
K-708	Rudens dārzeņu ragū	1	250	3.80	7.27	21.63	170.51
k-557	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.40	10.00	1.60	102.00
K-185	Tomāti ar dillēm	1	100	1.14	0.21	3.86	21.86
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	40	2.72	2.08	17.52	104.80
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>30.14</b>	<b>39.31</b>	<b>74.03</b>	<b>780.33</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.14</b>	<b>39.31</b>	<b>74.03</b>	<b>780.33</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 242 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 75.05 grami		Piena produkti 250 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena,22.09.2021**

<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-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	13.08	22.21	19.59	330.86
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	100	1.87	11.71	7.63	144.96
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2100/1	Auglis	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11) )	1	20	3.68	2.48	16.80	104.80
				<b>25.29</b>	<b>36.78</b>	<b>117.34</b>	<b>909.93</b>

**KOPĀ: 100%** **25.29 36.78 117.34 909.93**

Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 88 grami  
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 53 grami Piena produkti 30 grami  
Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 255 grami Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

#### Ceturtdiena, 23.09.2021

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

<b>Pusdienas 100%</b>							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	120	11.72	19.61	5.82	247.98
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-102	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	100	1.00	5.07	4.16	66.24
K-910/1	Jogurts dzeramais_ (Jogurts ar mango NPKS (*A 07) )	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	40	2.72	2.08	17.52	104.80
				<b>32.76</b>	<b>33.28</b>	<b>120.98</b>	<b>806.94</b>

**KOPĀ: 100%** **32.76 33.28 120.98 806.94**

Pievienotais sāls 1 grami Dārzeņi 131 grami  
Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 59.85 grami Piena produkti 210 grami  
Augļi un ogas 1 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

#### Piektdiena, 24.09.2021

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

<b>Pusdienas 100%</b>							
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	120	11.01	18.12	4.72	226.20
P-702	Rīsi, vārīti	1	200	6.77	3.66	73.41	358.91
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1/1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.51	0.00	6.14	26.62
				<b>22.28</b>	<b>27.26</b>	<b>131.88</b>	<b>868.91</b>

**KOPĀ: 100%** **22.28 27.26 131.88 868.91**

Pievienotais sāls 1 grami Dārzeņi 104.3 grami  
Pievienotais cukurs 19 grami Gaļa, zivs 59.85 grami Piena produkti 15 grami  
Augļi un ogas 96 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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