

Ēdienkarte**10-12klasei1.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,27.09.2021**

<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>
Pusdienas 100%							
K-411/2	Makaroni ar malto c/g un dārzeņiem <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>		300	17.76	21.45	57.42	494.56
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.43	5.09	5.84	71.26
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>		40	2.36	0.36	19.60	91.20
				27.55	30.90	91.86	753.02
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 150 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50.35 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,28.09.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>		70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>		100	2.53	5.27	7.77	88.88
K-136/2	Burkānu-sēkliņu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	100	3.38	14.96	5.97	176.44
K-905	Karkadē dzēriens		200	0.01	0.00	14.97	59.96
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>		40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.64	41.33	100.91	889.11
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 86.78 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,29.09.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>		100	9.27	17.39	4.29	211.36
P-703	Griķi, vārīti		200	11.05	2.55	61.20	291.55
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti		100	0.72	6.03	3.74	72.03

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-2100/2	Auglis	1	1gb	2.25	0.15	31.50	136.35
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))		40	2.36	0.36	19.60	91.20
				25.85	26.52	139.75	881.35
KOPĀ: 100%				25.85	26.52	139.75	881.35
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 96 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 170 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,30.09.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	2gb	10.69	8.77	1.21	126.75
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	9.36	3.99	62.73	324.27
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				24.17	26.32	108.95	761.74
KOPĀ: 100%				24.17	26.32	108.95	761.74
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 92 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 14 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,01.10.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-401/2	Vistas gaļas plov.	1	300	17.11	16.43	71.82	508.87
K-185	Tomāti ar dillēm	1	100	1.14	0.21	3.86	21.86
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2105	Auglis	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				27.01	21.30	113.78	760.23
KOPĀ: 100%				27.01	21.30	113.78	760.23
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 145 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.04	29.27	111.05	809.09
KOPĀ:				130.22	146.37	555.25	4045.45
Pievienotais sāls 5 grami		Dārzeni 569.78 grami					
Pievienotais cukurs 55.5 grami		Gaļa, zivs 288.2 grami		Piena produkti 494 grami			
Augļi un ogas 402 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. 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2