

Ēdienkarte**10-12.klase 3.nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena,06.12.2021**

| <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-413/1 | Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i> | 1 | 100 | 9.92 | 21.09 | 4.74 | 249.24 |
| K-704/2 | Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i> | 1 | 170 | 7.07 | 3.25 | 47.40 | 247.10 |
| K-100/2 | Svaigu burkānu salāti ar eļļu | 1 | 70 | 0.84 | 3.57 | 6.18 | 63.30 |
| K-940 | Sīrupa 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-43 | Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i> | 1 | 20 | 1.36 | 1.04 | 8.76 | 52.40 |
| K-906/1 | Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 26.61 | 35.52 | 104.62 | 851.64 |
| KOPĀ: 100% | | | | 26.61 | 35.52 | 104.62 | 851.64 |
| Pievienotais sāls 0.95 grami | | Dārzeņi 86 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami | | Gaļa, zivs 50 grami | | Piena produkti 210 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Otrdiena,07.12.2021

| <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 03) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1 | 70 | 11.93 | 13.37 | 9.57 | 207.69 |
| P-701 | Kartupeļi, vārīti | 1 | 250 | 5.10 | 0.25 | 37.74 | 179.01 |
| 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-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-1 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| K-2100/1 | Auglis banāns | 1 | 100 | 1.50 | 0.10 | 21.00 | 90.90 |
| | | | | 23.18 | 21.46 | 117.71 | 763.69 |
| KOPĀ: 100% | | | | 23.18 | 21.46 | 117.71 | 763.69 |
| Pievienotais sāls 1 grami | | Dārzeņi 95.8 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 19 grami | | Gaļa, zivs 60 grami | | Piena produkti 30 grami | | | |
| Augļi un ogas 130 grami | | Kartupeļi 255 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Trešdiena,08.12.2021

| <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% | | | | | | | |

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12.klase

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 | 12.96 | 19.21 | 19.03 | 301.44 |
| P-701 | Kartupeļi, vārīti | 1 | 250 | 5.10 | 0.25 | 37.74 | 179.01 |
| K-111/2 | Svaigu kāpostu-burkānu salāti | 1 | 80 | 1.23 | 3.58 | 5.49 | 56.30 |
| K-940 | Dzēriens | 1 | 200 | 0.06 | 0.03 | 14.58 | 59.40 |
| K-40 | Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11)) | 1 | 20 | 1.84 | 1.24 | 8.40 | 52.40 |
| K-934 | Piens (Piens 2.0% (*A07)) | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.40 | 98.00 |
| | | | | 27.19 | 28.31 | 94.64 | 746.55 |
| KOPĀ: 100% | | | | 27.19 | 28.31 | 94.64 | 746.55 |
| Pievienotais sāls 0.9 grami | | Dārzeni 90.6 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0.8 grami | | Gaļa, zivs 53 grami | | Piena produkti 210 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 255 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

Ceturtdiena,09.12.2021

| <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-443/1 | Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)) | 1 | 100 | 9.99 | 17.96 | 5.82 | 226.17 |
| K-703/2 | Griķi, vārīti / | 1 | 170 | 10.40 | 2.40 | 57.60 | 274.40 |
| K-117 | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | 1 | 100 | 1.29 | 5.18 | 6.05 | 77.20 |
| K-905 | Karkadē dzēriens | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 7.98 | 32.02 |
| K-43/1 | Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01)) | 1 | 30 | 2.04 | 1.56 | 13.14 | 78.60 |
| K-2105 | Auglis bumbieris/ | 1 | 100 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.30 |
| | | | | 24.13 | 27.40 | 100.09 | 730.69 |
| KOPĀ: 100% | | | | 24.13 | 27.40 | 100.09 | 730.69 |
| Pievienotais sāls 0.9 grami | | Dārzeni 131 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 8 grami | | Gaļa, zivs 50 grami | | Piena produkti 10 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

Piektdiena,10.12.2021

| <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-434 | Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)) | 1 | 100 | 9.28 | 17.39 | 4.29 | 211.36 |
| K-702/2 | Rīsi, vārīti | 1 | 170 | 5.76 | 3.06 | 62.48 | 304.98 |
| K-104/2 | Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 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-928 | Piens (Piens 2.0% (*A07)) | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.40 | 98.00 |
| K-1 | Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| K-2104 | Auglis apelsīns | 1 | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 37.80 |
| | | | | 25.00 | 26.62 | 122.02 | 836.66 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.00 | 26.62 | 122.02 | 836.66 |
| Pievienotais sāls 1.05 grami | | Dārzeni 88 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 18.8 grami | | Gaļa, zivs 50 grami | | Piena produkti 218 grami | | | |
| Augļi un ogas 132 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. 10-12.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2