

**Ēdienkarte****10-12 klasei 2 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 24.01.2022**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-408/1                                 | Cūkgaļas plov   | 1                   | 250            | 14.91                    | 16.93        | 62.61             | 467.00        |
| K-196/2                                 | Raibie dārzeņu salāti                                 | 1                   | 80             | 0.89                     | 4.03         | 3.52              | 55.11         |
| K-940                                   | Sīrupa dzēriens                                       | 1                   | 200            | 0.00                     | 0.00         | 16.50             | 66.00         |
| K-934                                   | Piens<br><i>(Piens 2.0% (*A07))</i>                   | 1                   | 200            | 6.00                     | 4.00         | 9.40              | 98.00         |
| 2001                                    | Cepumi<br><i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>               | 1                   | 40             | 2.72                     | 5.08         | 27.92             | 168.40        |
| K-1                                     | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1                   | 30             | 1.77                     | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
|   |   |                     |                | <b>26.29</b>             | <b>30.31</b> | <b>134.65</b>     | <b>922.91</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                     |                | <b>26.29</b>             | <b>30.31</b> | <b>134.65</b>     | <b>922.91</b> |
| Pievienotais sāls 0.95 grami            |   | Dārzeņi 111 grami   |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |   | Gaļa, zivs 50 grami |                | Piena produkti 200 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |   | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                     |                |                          |              |                   |               |

**Otrdiena, 25.01.2022**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-440                                   | Cūkgaļas šnicele<br><i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1                   | 70             | 12.12                    | 19.17        | 11.85             | 270.06        |
| P-703                                   | Griķi, vārīti   | 1                   | 200            | 10.92                    | 2.52         | 60.48             | 288.12        |
| K-552                                   | Piena mērce<br><i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>                        | 1                   | 50             | 1.31                     | 2.14         | 4.17              | 41.27         |
| K-118/2                                 | Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un   | 1                   | 80             | 1.38                     | 3.50         | 1.94              | 44.79         |
| K-924                                   | Ābolu kompots   | 1                   | 200            | 0.14                     | 0.24         | 20.96             | 86.59         |
| K-40                                    | Graudu maize<br><i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>  | 1                   | 20             | 1.84                     | 1.24         | 8.40              | 52.40         |
| K-2103/                                 | Auglis ābols  | 1                   | 100            | 0.40                     | 0.80         | 9.80              | 48.00         |
|   |   |                     |                | <b>28.11</b>             | <b>29.61</b> | <b>117.60</b>     | <b>831.23</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                     |                | <b>28.11</b>             | <b>29.61</b> | <b>117.60</b>     | <b>831.23</b> |
| Pievienotais sāls 1 grami               |   | Dārzeņi 78 grami    |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 18.25 grami         |   | Gaļa, zivs 53 grami |                | Piena produkti 30 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 130 grami                 |   | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                     |                |                          |              |                   |               |

**Trešdiena, 26.01.2022**

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-457/1               | Dārzeņu sautējums ar vistas<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1            | 300/30         | 19.60            | 20.10        | 44.76             | 436.58      |

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12 klasei 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

|                                  |  |                        |     |                              |              |              |               |
|----------------------------------|--|------------------------|-----|------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| K-144/1                          | Marinēts gurķis                                | 1                      | 50  | 0.25                         | 0.00         | 1.50         | 7.00          |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                | 1                      | 200 | 0.06                         | 0.03         | 14.58        | 59.40         |
| K-906                            | Kefīrs 2.0%<br>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )        | 1                      | 200 | 6.00                         | 4.00         | 9.00         | 96.00         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1                      | 40  | 2.36                         | 0.36         | 19.60        | 91.20         |
| K-2112                           | Auglis   | 1                      | 100 | 0.40                         | 0.80         | 9.80         | 48.00         |
|                                  |  |                        |     | <b>28.67</b>                 | <b>25.29</b> | <b>99.24</b> | <b>738.18</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |  |                        |     | <b>28.67</b>                 | <b>25.29</b> | <b>99.24</b> | <b>738.18</b> |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |  | Dārzeņi 207.2 grami    |     |                              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |  | Gaļa, zivs 69.35 grami |     | Piena produkti 229.995 grami |              |              |               |
| Augļi un ogas 100 grami          |  | Kartupeļi 227.5 grami  |     | Siers, biezpiens 0 grami     |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                        |     |                              |              |              |               |

#### Ceturtdiena,27.01.2022

| <u>Ēdienr.</u>                   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>(Alerģēni)   | <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-452                            | Cūkgaļas sardele  | 1                   | 80             | 11.06                    | 17.29        | 0.99              | 203.76        |
| P-701                            | Kartupeļi, vārīti   | 1                   | 250            | 5.10                     | 0.25         | 37.74             | 179.01        |
| K-554/1                          | Tomātu-krējuma mērce<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) ) | 1                   | 70             | 0.85                     | 7.94         | 3.50              | 88.48         |
| K-134                            | Burkānu salāti ar krējumu<br>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))         | 1                   | 100            | 1.72                     | 11.68        | 7.67              | 147.55        |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens   | 1                   | 200            | 0.06                     | 0.03         | 14.58             | 59.40         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  | 1                   | 30             | 1.77                     | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
| K-2103/                          | Auglis ābols  | 1                   | 100            | 0.40                     | 0.80         | 9.80              | 48.00         |
|                                  |   |                     |                | <b>20.96</b>             | <b>38.26</b> | <b>88.98</b>      | <b>794.60</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |   |                     |                | <b>20.96</b>             | <b>38.26</b> | <b>88.98</b>      | <b>794.60</b> |
| Pievienotais sāls 0.85 grami     |   | Dārzeņi 80 grami    |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |   | Gaļa, zivs 80 grami |                | Piena produkti 34 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 100 grami          |   | Kartupeļi 255 grami |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |   |                     |                |                          |              |                   |               |

#### Piektdiena,28.01.2022

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>(Alerģēni)  | <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-434                 | Vistas gaļas stroganovs<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) ) | 1            | 100            | 9.42             | 16.17        | 4.53              | 202.07        |
| K-704/2               | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                                       | 1            | 170            | 7.07             | 3.25         | 47.40             | 247.10        |
| K-141/2               | Sarkano kāpostu-burkānu salāti<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                               | 1            | 80             | 1.13             | 3.22         | 5.61              | 54.47         |
| K-940                 | Sīrupa dzēriens  | 1            | 200            | 0.06             | 0.03         | 14.58             | 59.40         |
| K-934                 | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07))   | 1            | 200            | 6.00             | 4.00         | 9.40              | 98.00         |
| K-2                   | Saldskābmaize<br>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )  | 1            | 30             | 1.41             | 0.28         | 14.19             | 64.80         |
| K-2100/1              | Auglis banāns  | 1            | 100            | 1.50             | 0.10         | 21.00             | 90.90         |
|                       |  |              |                | <b>26.59</b>     | <b>27.05</b> | <b>116.71</b>     | <b>816.74</b> |

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12 klasei 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2