

Ēdienkarte**10-12 klasei 1 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 07.03.2022**

<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-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.13	18.95	6.41	237.28
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	70	1.46	5.13	7.23	82.51
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-928	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
				30.22	31.58	119.72	867.99
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 125 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 08.03.2022

<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) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-552/3	Piena mērce. <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	2.62	4.29	8.33	82.54
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.43	5.09	5.84	71.26
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.63	28.38	118.68	836.69
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 94.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 09.03.2022

<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 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-140	Redīsu (balto)-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	1.38	4.08	2.42	52.20
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2100/2	Auglis banāns	1	150	2.25	0.15	31.50	136.35
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
				26.22	26.17	107.82	778.09
KOPĀ: 100%				26.22	26.17	107.82	778.09
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 99 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 10.03.2022

<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-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.80	18.50	1.14	248.45
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.65	56.80
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	100	1.55	4.09	6.89	67.12
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
				29.31	29.23	111.31	828.74
KOPĀ: 100%				29.31	29.23	111.31	828.74
Pievienotais sāls 1.04 grami		Dārzeni 96 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 33 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 11.03.2022

<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 (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.92	21.09	4.74	249.24
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
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
K-928	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
				26.92	35.32	108.33	864.47

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2