

**Ēdienkarte****10-12 klasei 2 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 21.02.2022**

<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>
<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 <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
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
				<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, 22.02.2022**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, 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 <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 <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, 23.02.2022**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-457/1	Dārzeņu sautēj. ar vistas gaļu/krējums/ <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-907	Sarkano jāņogu dzēriens	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (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>28.73</b>	<b>25.30</b>	<b>104.08</b>	<b>757.32</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.73</b>	<b>25.30</b>	<b>104.08</b>	<b>757.32</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 207.2 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 69.35 grami		Piena produkti 229.995 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 227.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 24.02.2022

<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>
<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
M2	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	100	1.22	11.06	5.00	123.84
K-134	Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	100	1.72	11.68	7.67	147.55
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (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>21.33</b>	<b>41.38</b>	<b>90.48</b>	<b>829.96</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.33</b>	<b>41.38</b>	<b>90.48</b>	<b>829.96</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 25.02.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	100	9.42	16.17	4.53	202.07
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	0.99	5.03	4.24	66.06
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>26.20</b>	<b>29.39</b>	<b>102.70</b>	<b>781.57</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.20</b>	<b>29.39</b>	<b>102.70</b>	<b>781.57</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 107 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50.35 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 4 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 klasei 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2