

Ēdienkarte**5-12.klasei 2.nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena,09.05.2022**

<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-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.09	16.93	63.07	469.34
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	80	0.66	5.05	3.98	63.79
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.30	31.36	133.25	925.33
KOPĀ: 100%				26.30	31.36	133.25	925.33
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 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,10.05.2022

<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 <i>(Milti kviešu a/1 NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	8.14	18.98	4.74	223.13
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
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
				22.11	27.23	105.93	734.03
KOPĀ: 100%				22.11	27.23	105.93	734.03
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 131.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,11.05.2022

<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-410	"Slīkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	13.93	21.89	45.21	428.74
K-121	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.89	3.66	2.96	48.41
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-12.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				24.15	29.95	107.45	791.85
KOPĀ: 100%				24.15	29.95	107.45	791.85
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 254.69 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 12.05.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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	Cūkgaiņas kotlete (<i>Olas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce_ (<i>Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	70	1.65	3.06	5.65	56.80
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				27.12	31.06	95.95	782.85
KOPĀ: 100%				27.12	31.06	95.95	782.85
Pievienotais sāls 0.99 grami		Dārzeņi 72.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 13.05.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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 salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	100	8.44	16.91	4.29	203.66
P-704	Makaroni, vārīti. (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01)</i>)	1	200	10.19	4.08	68.31	350.69
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2/2	Saldskābmaize/ (<i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i>)	1	40	1.88	0.38	18.92	86.40
				21.80	24.98	111.59	756.45
KOPĀ: 100%				21.80	24.98	111.59	756.45
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 91.6 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-12.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2