

Ēdienkarte**5-12.klasei 2.nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 11.04.2022**

<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 plovš	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, 12.04.2022

<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/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	8.14	18.98	4.74	223.13
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				18.78	28.08	95.73	706.73
KOPĀ: 100%				18.78	28.08	95.73	706.73
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, 13.04.2022

<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-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
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 ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	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
				23.81	26.39	106.39	754.14
KOPĀ: 100%				23.81	26.39	106.39	754.14
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 230 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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 14.04.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))	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_ (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	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 ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				24	29.22	107.83	792.26
KOPĀ:				96.01	116.89	431.32	3169.05
Pievienotais sāls 3.64 grami		Dārzeņi 519 grami					
Pievienotais cukurs 20.4 grami		Gaļa, zivs 183 grami		Piena produkti 675 grami			
Augļi un ogas 333.5 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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