

Ēdienkarte**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 11.10.2021**

<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	15.01	16.93	62.69	467.70
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01), Siers kremsiers NPKS (*A 07))</i>	1	30	3.72	8.37	14.22	150.90
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.31	32.86	103.62	820.24
KOPĀ: 100%				25.31	32.86	103.62	820.24
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 94.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 12.10.2021

<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-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
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
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-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				27.43	28.40	123.03	837.29
KOPĀ: 100%				27.43	28.40	123.03	837.29
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 13.10.2021

<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-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	9.86	16.62	4.09	205.76
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-116/1	Ābolu-biešu salāti	1	70	0.55	3.35	7.29	61.45
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9 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-40	Graudu maize (<i>Maize graudu NPKS (*A 01;11)</i>)	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.81	29.27	86.28	712.36
KOPĀ: 100%				25.81	29.27	86.28	712.36
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 59.6 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 14.10.2021

<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-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 (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	70	0.87	9.29	3.53	100.85
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	70	1.16	5.07	4.65	65.10
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.42	33.00	85.99	724.52
KOPĀ: 100%				20.42	33.00	85.99	724.52
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 63.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 15.10.2021

<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-434	Vistas gaļas stroganovs (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	100	10.92	18.35	4.29	226.53
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (<i>Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	80	2.71	11.97	4.78	141.15
K-2	Saldskābmaize (<i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i>)	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				26.89	37.68	95.55	837.24
KOPĀ: 100%				26.89	37.68	95.55	837.24
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 72 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 10 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. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2