

**Ēdienkarte****5-9 klasei 2.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,04.10.2021**

<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>
<b>Pusdienas 88%</b>							
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
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	40	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>23.66</b>	<b>24.29</b>	<b>95.46</b>	<b>680.20</b>
<b>Cits 12%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.66</b>	<b>28.29</b>	<b>104.46</b>	<b>776.20</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena,05.10.2021**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	4.34	1.36	42.78	200.76
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>22.24</b>	<b>32.54</b>	<b>98.23</b>	<b>777.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.24</b>	<b>32.54</b>	<b>98.23</b>	<b>777.94</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 65.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena,06.10.2021**

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

<b>Pusdienas</b>		<b>94%</b>					
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
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	100	0.91	5.37	8.91	90.27
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>24.62</b>	<b>32.25</b>	<b>90.05</b>	<b>756.29</b>
<b>Brokastis</b>		<b>6%</b>					
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>9.80</b>	<b>48.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.02</b>	<b>33.05</b>	<b>99.85</b>	<b>804.29</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 139 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena,07.10.2021

<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</b>		<b>100%</b>					
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-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>29.03</b>	<b>27.96</b>	<b>88.10</b>	<b>723.60</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.03</b>	<b>27.96</b>	<b>88.10</b>	<b>723.60</b>
Pievienotais sāls 1.04 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 1.8 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 13.8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena08.10.2021

<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</b>		<b>89%</b>					
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/ (Sviests 82% (*A 07))	1	100	10.90	11.62	6.36	173.60
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01), Siers kremsiers NPKS (*A 07))	1	30	3.72	8.37	14.22	150.90
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>23.23</b>	<b>27.85</b>	<b>105.46</b>	<b>769.15</b>
<b>Cits</b>		<b>11%</b>					

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

K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.23</b>	<b>31.85</b>	<b>114.46</b>	<b>865.15</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 102.2 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 204 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>27.04</b>	<b>30.74</b>	<b>101.02</b>	<b>789.44</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>135.18</b>	<b>153.69</b>	<b>505.10</b>	<b>3947.18</b>
Pievienotais sāls 4.54 grami		Dārzeni 412.7 grami					
Pievienotais cukurs 41 grami		Gaļa, zivs 329.85 grami		Piena produkti 682 grami			
Augļi un ogas 414.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 60 grami			