

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 27.09.2021**

<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-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	18.66	20.47	63.17	511.66
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
K-910/1	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.79	28.31	114.91	729.39
KOPĀ: 100%				27.79	28.31	114.91	729.39
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 113.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 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, 28.09.2021

<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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.34	2.63	3.86	44.67
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-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	14.97	59.96
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.19	35.61	90.91	786.81
KOPĀ: 100%				23.19	35.61	90.91	786.81
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 68.75 grami					
Pievienotais cukurs 15.15 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 38 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 29.09.2021

<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 saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.57	24.43	108.94	727.26
KOPĀ: 100%				22.57	24.43	108.94	727.26
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 74 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 30.09.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	2gb	10.69	8.77	1.21	126.75
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	8.11	3.36	54.37	280.13
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
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-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.88	0.38	18.92	86.40
				22.86	24.26	103.39	717.86
KOPĀ: 100%				22.86	24.26	103.39	717.86
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 64 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 14 grami			
Augļi un ogas 31.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 01.10.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-401/1	Vistas gaļas plovš/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-906/1	Kefīrs 2% (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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				24.32	20.16	108.74	719.52
KOPĀ: 100%				24.32	20.16	108.74	719.52
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 88.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				24.15	26.55	105.38	736.17
KOPĀ:				120.73	132.77	526.89	3680.84
Pievienotais sāls 4.65 grami		Dārzeni 408.75 grami					
Pievienotais cukurs 54.05 grami		Gaļa, zivs 278 grami		Piena produkti 462 grami			
Augļi un ogas 351.5 grami		Kartupeļi 205 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. 5-9 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2