

Ēdienkarte**5-9klase 3.nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena,06.12.2021**

<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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.92	21.09	4.74	249.24
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	0.84	3.57	6.18	63.30
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				20.61	31.52	95.62	755.64
KOPĀ: 100%				20.61	31.52	95.62	755.64
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 86 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,07.12.2021

<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-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	207.69
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
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-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
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	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.02	21.96	108.11	726.49
KOPĀ: 100%				22.02	21.96	108.11	726.49
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 95.8 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,08.12.2021

<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-439	Teftēļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</i>	1	80/50	12.96	19.21	19.03	301.44

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9klase 3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				27.19	28.31	94.24	744.55
KOPĀ: 100%				27.19	28.31	94.24	744.55
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 90.6 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,09.12.2021

<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-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.99	17.96	5.82	226.17
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-117	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	1	100	1.29	5.18	6.05	77.20
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.07	27.70	101.99	742.09
KOPĀ: 100%				24.07	27.70	101.99	742.09
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,10.12.2021

<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-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				24.44	27.02	124.92	850.56
KOPĀ: 100%				24.44	27.02	124.92	850.56
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 88 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9klase 3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2