

Ēdienkarte**5-9 klasei 4.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,20.09.2021**

<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-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-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				21.44	31.64	104.24	788.54
KOPĀ: 100%				21.44	31.64	104.24	788.54
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 85 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,21.09.2021

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-708/1	Rudens dārzeņu ragū/	1	200	3.05	7.25	16.94	147.37
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	20	1.40	10.00	1.60	102.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	170	6.00	4.00	9.00	96.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	40	2.72	2.08	17.52	104.80
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.06	37.60	66.35	716.70
KOPĀ: 100%				26.06	37.60	66.35	716.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 163.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 249.995 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,22.09.2021

<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%							

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-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	12.96	19.21	19.03	301.44
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	80	1.31	4.91	5.98	74.84
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				21.77	25.69	99.33	722.89
KOPĀ: 100%				21.77	25.69	99.33	722.89
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 23.09.2021

<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-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	10.04	18.66	5.88	232.91
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.92	2.52	60.48	288.12
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-910/1	Jogurts dzeramais_ (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	200	5.79	3.62	29.85	90.27
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
				29.58	29.91	112.67	738.30
KOPĀ: 100%				29.58	29.91	112.67	738.30
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 192.9 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 24.09.2021

<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-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.19	16.09	3.94	197.65
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				17.97	22.93	109.06	720.62
KOPĀ: 100%				17.97	22.93	109.06	720.62
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 76.2 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 12 grami			
Augļi un ogas 112 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 tehnoloģija

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2