

**Ēdienkarte****5-12 klasei 4 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 28.03.2022**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-474                                   | Maltās gaļas tomātu mērce_                                  | 1                   | 100            | 8.08                     | 14.51        | 4.09              | 179.65        |
| K-704/2                                 | Makaroni, vārīti<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i> | 1                   | 170            | 7.07                     | 3.25         | 47.40             | 247.10        |
| K-144/1                                 | Marinēts gurķis   | 1                   | 50             | 0.25                     | 0.00         | 1.50              | 7.00          |
| K-940                                   | Dzēriens  | 1                   | 200            | 0.06                     | 0.03         | 14.58             | 59.40         |
| K-2103/                                 | Auglis ābols  | 1                   | 100            | 0.40                     | 0.80         | 9.80              | 48.00         |
| K-1                                     | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>       | 1                   | 30             | 1.77                     | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
| K-928                                   | Skolas piens<br><i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>          | 1                   | 200            | 6.00                     | 4.00         | 9.00              | 96.00         |
|   |   |                     |                | <b>23.63</b>             | <b>22.86</b> | <b>101.07</b>     | <b>705.55</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                     |                | <b>23.63</b>             | <b>22.86</b> | <b>101.07</b>     | <b>705.55</b> |
| Pievienotais sāls 0.6 grami             |   | Dārzeņi 83.6 grami  |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |   | Gaļa, zivs 40 grami |                | Piena produkti 200 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 100 grami                 |   | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                     |                |                          |              |                   |               |

**Otrdiena, 29.03.2022**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-440                                   | Cūkgaļas šniece<br><i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1                    | 70             | 12.12                    | 19.17        | 11.85             | 270.06        |
| K-701                                   | Kartupeļi, vārīti  | 1                    | 200            | 4.10                     | 0.20         | 30.34             | 143.91        |
| K-565                                   | Piena-dārzeņu mērce<br><i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>               | 1                    | 70             | 1.68                     | 3.84         | 5.36              | 63.02         |
| K-100                                   | Svaigu burkānu salāti ar eļļu  | 1                    | 100            | 1.21                     | 6.08         | 8.70              | 98.90         |
| K-940                                   | Dzēriens   | 1                    | 200            | 0.06                     | 0.03         | 14.58             | 59.40         |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>   | 1                    | 30             | 1.77                     | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
|   |  |                      |                | <b>20.94</b>             | <b>29.59</b> | <b>85.53</b>      | <b>703.69</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                      |                | <b>20.94</b>             | <b>29.59</b> | <b>85.53</b>      | <b>703.69</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami             |  | Dārzeņi 102.28 grami |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 3 grami             |  | Gaļa, zivs 53 grami  |                | Piena produkti 40 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |  | Kartupeļi 205 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                      |                |                          |              |                   |               |

**Trešdiena, 30.03.2022**

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-455                 | Vistas gaļa karija mērcē<br><i>(Krējums saldš 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i> | 1            | 100            | 9.14             | 14.39        | 3.88              | 181.91      |

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-12 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

|                                  |  |                     |     |                          |              |               |               |
|----------------------------------|--|---------------------|-----|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| K-702/2                          | Rīsi, vārīti                                   | 1                   | 170 | 5.76                     | 3.06         | 62.48         | 304.98        |
| K-161/2                          | Dārzeņu salāti ar eļļu.                        | 1                   | 70  | 0.69                     | 3.52         | 3.01          | 46.41         |
| K-940                            | Dzēriens                                       | 1                   | 200 | 0.06                     | 0.03         | 14.58         | 59.40         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1                   | 30  | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
| K-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))    | 1                   | 200 | 6.00                     | 4.00         | 9.00          | 96.00         |
|                                  |  |                     |     | <b>23.42</b>             | <b>25.27</b> | <b>107.65</b> | <b>757.10</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |  |                     |     | <b>23.42</b>             | <b>25.27</b> | <b>107.65</b> | <b>757.10</b> |
| Pievienotais sāls 0.95 grami     |  | Dārzeņi 72 grami    |     |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 0.7 grami    |  | Gaļa, zivs 50 grami |     | Piena produkti 210 grami |              |               |               |
| Augļi un ogas 3 grami            |  | Kartupeļi 0 grami   |     | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                     |     |                          |              |               |               |

#### Ceturtdiena,31.03.2022

| <u>Ēdienr.</u>                   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>(Alerģēni)   | <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-425/1                          | Cūkgaļas cīsiņi /   | 1                   | 90             | 12.83                    | 10.52        | 1.45              | 152.10        |
| K-704/2                          | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                                    | 1                   | 170            | 9.26                     | 3.48         | 62.03             | 316.47        |
| K-554/1                          | Tomātu-krējuma mērce<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) ) | 1                   | 70             | 0.85                     | 7.94         | 3.50              | 88.48         |
| K-200/2                          | Svaigu kāpostu-gurķu salāti   | 1                   | 70             | 0.96                     | 3.06         | 3.83              | 43.32         |
| K-924                            | Ābolu kompots   | 1                   | 200            | 0.14                     | 0.24         | 20.96             | 86.59         |
| K-2                              | Saldskābmaize<br>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )   | 1                   | 30             | 1.41                     | 0.28         | 14.19             | 64.80         |
| K-2105                           | Auglis bumbieris/   | 1                   | 100            | 0.40                     | 0.30         | 9.50              | 42.30         |
|                                  |   |                     |                | <b>25.85</b>             | <b>25.82</b> | <b>115.46</b>     | <b>794.06</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |   |                     |                | <b>25.85</b>             | <b>25.82</b> | <b>115.46</b>     | <b>794.06</b> |
| Pievienotais sāls 0.75 grami     |   | Dārzeņi 66 grami    |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 18.8 grami   |   | Gaļa, zivs 90 grami |                | Piena produkti 14 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 130.8 grami        |   | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |   |                     |                |                          |              |                   |               |

#### Piektdiena,01.04.2022

| <u>Ēdienr.</u>                   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>(Alerģēni)          | <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-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))    | 1                   | 200            | 6.00                     | 4.00         | 9.00              | 96.00         |
| K-401/1                          | Vistas gaļas plovš/                            | 1                   | 250            | 15.59                    | 15.49        | 73.62             | 501.97        |
| K-120/2                          | Biešu salāti ar eļļu                           | 1                   | 70             | 1.00                     | 3.57         | 6.72              | 62.96         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1                   | 30             | 1.77                     | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
| K-940                            | Dzēriens                                       | 1                   | 200            | 0.06                     | 0.03         | 14.58             | 59.40         |
| 2001/1                           | Prjaņiki                                       | 1                   | 50             | 2.95                     | 1.75         | 37.00             | 173.50        |
|                                  |  |                     |                | <b>27.37</b>             | <b>25.11</b> | <b>155.62</b>     | <b>962.23</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |  |                     |                | <b>27.37</b>             | <b>25.11</b> | <b>155.62</b>     | <b>962.23</b> |
| Pievienotais sāls 1.35 grami     |  | Dārzeņi 104.7 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 |              |                   |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                     |                |                          |              |                   |               |

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-12 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2