

**Ēdienkarte****1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 13.09.2021**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.00	14.14	50.09	379.20
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>	1	170	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maīze <i>(Maīze graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>20.76</b>	<b>23.21</b>	<b>80.12</b>	<b>616.14</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.76</b>	<b>23.21</b>	<b>80.12</b>	<b>616.14</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 199.995 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 14.09.2021**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maīze-baltmaīze NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaīze (*A 01))</i>	1	70	12.12	19.17	11.85	270.06
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
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-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-836/1	Ogu ķīselis/	1	100	0.12	0.02	10.21	41.51
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				<b>21.80</b>	<b>34.20</b>	<b>74.09</b>	<b>678.89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.80</b>	<b>34.20</b>	<b>74.09</b>	<b>678.89</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 15.09.2021**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-453/1	Rudens dārzeņu un gaļas <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4.klase 3.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>14.10</b>	<b>21.65</b>	<b>73.04</b>	<b>545.68</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.10</b>	<b>21.65</b>	<b>73.04</b>	<b>545.68</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 141 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 16.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.06	4.72	14.80	115.29
K-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ (Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	1	60	14.63	7.97	5.32	147.75
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums sald 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.85	2.56	3.66	38.26
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>23.59</b>	<b>21.30</b>	<b>78.62</b>	<b>599.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.59</b>	<b>21.30</b>	<b>78.62</b>	<b>599.54</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeni 111.5 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 52 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 17.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums sald 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.52	3.01	46.41
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-910/2	Jogurts dzeramais (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				<b>23.29</b>	<b>27.36</b>	<b>95.43</b>	<b>641.78</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.29</b>	<b>27.36</b>	<b>95.43</b>	<b>641.78</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 78 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 103 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. 1-4.klase 3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2