

Ēdienkarte**1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 15.11.2021**

<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	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.03	17.28	4.44	206.07
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				23.70	29.25	101.86	764.54
KOPĀ: 100%				23.70	29.25	101.86	764.54
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 16.11.2021**

<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) , Oļas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.77	4.69	3.01	62.93
K-806/2	Ogu uzpūtenis ar skolas pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	75/120	5.57	3.10	24.09	146.81
K-1/2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.13	23.79	91.54	684.16
KOPĀ: 100%				24.13	23.79	91.54	684.16
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 60.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 160 grami			
Augļi un ogas 107.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 17.11.2021**

<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 82%							
K-318/1	Mājas soļanka/krējums/ <i>(Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	1	200/5	6.67	8.34	9.37	140.06
K-40	Graudu maīze <i>(Maīze graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-439	Teftelī krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maīze-baltmaīze 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
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-128/1	Biešu-zirnīšu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.24	2.03	4.68	42.59
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
				25.77	31.00	78.26	701.19
Cits 18%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				6.34	4.60	20.40	149.70
KOPĀ: 100%				32.11	35.60	98.66	850.89
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 94.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 85 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 186 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4.klase 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3