

Ēdienkarte**10-12klasei 4nedēļa 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-413/1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.74	19.96	4.69	238.20
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	16.43	66.56
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.22	31.54	118.01	847.00
KOPĀ: 100%				23.22	31.54	118.01	847.00
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 95.6 grami					
Pievienotais cukurs 15.8 grami		Gaļa, zivs 49.4 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 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 tehnologs

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**10-12klasei 4nedēļa 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) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.69
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	2.71	11.97	4.78	141.15
K-806	Ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	100/150	5.44	3.10	26.32	155.28
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	1.20	2.40	29.40	144.00
				28.03	34.09	131.68	955.01
KOPĀ: 100%				28.03	34.09	131.68	955.01
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 107.5 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 158 grami			
Augļi un ogas 312 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnologs

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**10-12klasei 4nedēļa 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 100%							
K-318	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	1	250/10	8.47	11.42	11.92	185.43
K-439	Tefteļi 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	13.08	22.21	19.59	330.86
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-128	Biešu-zirnīšu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	2.44	4.06	9.14	83.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				29.99	39.16	93.97	855.97
KOPĀ: 100%				29.99	39.16	93.97	855.97
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 143.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 93 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnologs

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3