

**Ēdienkarte****10-12klasei 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-408/2	Cūkgaļas plov	1	300	17.89	20.72	75.10	563.84
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	100	0.72	5.04	3.74	63.03
K-2105	Auglis bumbieris	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
				<b>28.69</b>	<b>32.54</b>	<b>114.14</b>	<b>869.97</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.69</b>	<b>32.54</b>	<b>114.14</b>	<b>869.97</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 122 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 200 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>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.72	17.39	12.25	250.00
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-552/3	Piena mērce. <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	100	2.62	4.29	8.33	82.54
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	100	1.55	4.09	6.89	67.12
K-836	Ogu ķīselis	1	150	0.18	0.04	15.23	61.95
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
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>28.48</b>	<b>37.36</b>	<b>124.88</b>	<b>927.87</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.48</b>	<b>37.36</b>	<b>124.88</b>	<b>927.87</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 44.65 grami		Piena produkti 85 grami			
Augļi un ogas 25 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-453/2	Rudens dāržu-gaļas <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	300/30	14.99	23.83	31.52	403.54

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-144	Marinēts gurķis_	1	100	0.50	0.00	3.00	14.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>20.63</b>	<b>30.03</b>	<b>106.73</b>	<b>782.95</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.63</b>	<b>30.03</b>	<b>106.73</b>	<b>782.95</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 237 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 16.09.2021

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	70	1.13	4.07	4.56	55.59
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
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	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums sald 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>26.89</b>	<b>27.63</b>	<b>98.03</b>	<b>747.95</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.89</b>	<b>27.63</b>	<b>98.03</b>	<b>747.95</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 147.74 grami					
Pievienotais cukurs 20.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 24 grami			
Augļi un ogas 52 grami		Kartupeļi 268 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 17.09.2021

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums sald 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	11.43	18.30	5.22	231.90
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	0.89	5.03	3.94	64.46
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	40	1.88	0.38	18.92	86.40
K-910/1	Jogurts dzeramais_ (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	200	5.44	3.40	28.05	84.83
K-2107	Auglis arbūzs	1	150	1.05	0.30	13.20	59.70
				<b>29.01</b>	<b>31.29</b>	<b>125.09</b>	<b>818.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.01</b>	<b>31.29</b>	<b>125.09</b>	<b>818.53</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 61.75 grami		Piena produkti 185 grami			
Augļi un ogas 154 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. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2