

Ēdienkarte**5-9 klasei 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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.92	21.09	4.74	249.24
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
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	19.42	78.54
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
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
				27.56	35.95	116.79	899.08
KOPĀ: 100%				27.56	35.95	116.79	899.08
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 96.6 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 20 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. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**5-9 klasei 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	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	150	4.24	2.45	40.19	203.03
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 skolas pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	100/150	5.37	3.08	25.82	152.80
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.36	31.74	106.46	826.76
KOPĀ: 100%				26.36	31.74	106.46	826.76
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 87.5 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 158 grami			
Augļi un ogas 110 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. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**5-9 klasei 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 85%							
K-318	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārtā (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-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	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
				29.87	36.16	93.41	826.55
Cits 15%							
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%				36.21	40.76	113.81	976.25
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 143.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 93 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 103 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 tehnoloģs

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3