

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Ziemas sezona****Otrdiena, 04.01.2022**

<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 salds 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-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.56	27.70	99.49	740.41
KOPĀ: 100%				22.56	27.70	99.49	740.41
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 61.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 130 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 tehnoloģis

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

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Ziemas sezona****Trešdiena, 05.01.2022**

<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-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , 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-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
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
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.73	27.23	84.77	691.10
KOPĀ: 100%				25.73	27.23	84.77	691.10
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 62 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Ziemas sezona****Ceturtdiena, 06.01.2022**

<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-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				19.23	21.04	83.06	586.41
KOPĀ: 100%				19.23	21.04	83.06	586.41
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 76.8 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Ziemas sezona****Piektdiena, 10.01.2022**

<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-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
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	0.40	0.80	9.80	48.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				20.97	22.27	108.66	726.07
KOPĀ: 100%				20.97	22.27	108.66	726.07
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 57.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				22.56	25.92	95.84	708.46
KOPĀ:				112.79	129.60	479.19	3542.31
Pievienotais sāls 3.8 grami		Dārzeņi 320.2 grami					
Pievienotais cukurs 46 grami		Gaļa, zivs 213 grami		Piena produkti 847 grami			
Augļi un ogas 362 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			