

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 02.05.2022**

<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 87%							
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				17.24	21.88	89.27	624.74
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				23.24	25.88	98.27	720.74
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 68.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 03.05.2022

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
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
				18.49	19.84	74.15	551.71
KOPĀ: 100%				18.49	19.84	74.15	551.71
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 65.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 04.05.2022 SVĒTKU DIENA!

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

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

Lapa Nr. 1

Pusdienas		86%					
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				17.61	21.17	75.14	566.30
Cits		14%					
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				23.61	25.17	84.14	662.30
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 83 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 226 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,05.05.2022

<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>
Pusdienas		100%					
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	13.89	9.55	0.57	143.74
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				22.16	17.17	94.03	621.45
KOPĀ: 100%				22.16	17.17	94.03	621.45
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 47.2 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,06.05.2022

<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>
Pusdienas		87%					
K-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	8.03	17.28	4.44	206.07
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;10))	1	50	1.69	7.49	2.99	88.23
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				17.78	28.80	82.09	664.58

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Cits	13%						
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:	100%			23.78	32.80	91.09	760.58
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 52.8 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 40 grami						
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				22.26	24.17	88.34	663.36
KOPĀ:				111.28	120.86	441.68	3316.78
Pievienotais sāls 4.05 grami	Dārzeni 317.2 grami						
Pievienotais cukurs 28.2 grami	Gaļa, zivs 273 grami						
Augļi un ogas 332 grami	Kartupeļi 355 grami						