

Ēdienkarte**1-4.klase 2.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,04.10.2021**

<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 87%							
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.13	18.95	6.41	237.28
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				22.10	23.93	86.82	639.04
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%				28.10	27.93	95.82	735.04
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,05.10.2021

<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 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-735	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	3.85	1.21	37.95	178.09
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.39	25.06	87.94	656.77
KOPĀ: 100%				19.39	25.06	87.94	656.77
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 65.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,06.10.2021

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

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4.klase 2.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Pusdienas		100%					
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2001	Cepumi (<i>Cepumi (*A 01;03;07)</i>)	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.71	22.85	77.64	604.80
KOPĀ:		100%		20.71	22.85	77.64	604.80
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 40.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 119.5 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena,07.10.2021

<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-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 (<i>Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				22.54	17.44	74.12	544.28
KOPĀ:		100%		22.54	17.44	74.12	544.28
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 66.2 grami					
Pievienotais cukurs 1.3 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 12.8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena,08.10.2021

<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		86%					
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem (<i>Sviests 82% (*A 07)</i>)	1	80	7.42	10.36	5.17	143.79
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01)</i>)	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (<i>Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01)</i>)	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.27	17.65	91.30	591.90
Cits		14%					
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

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4.klase 2.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2