

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 07.12.2020**

<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-408	Cūkgaļas plov	1	200	11.99	14.14	50.09	379.20
K-196/1	Raibie dārzeņu salāti	1	50	0.56	2.53	2.19	34.45
K-940	Sīrupa 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. (*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
				21.15	23.42	99.62	698.85
KOPĀ: 100%				21.15	23.42	99.62	698.85
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 75.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 08.12.2020

<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-440	Cūkgaļas šnicelē <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Olas (*A 03) , Rivmaize (*A 01))</i>	1	70	10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.24	30.90
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.92	26.39	104.38	736.27
KOPĀ: 100%				23.92	26.39	104.38	736.27
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 18.2 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 09.12.2020

<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-457	Dārzeņu sautējums ar vistas <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/20	11.47	13.10	25.86	265.56

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

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

Lapa Nr. 1

K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	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 ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				19.55	18.13	75.75	542.77
KOPĀ: 100%				19.55	18.13	75.75	542.77
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155 grami		Piena produkti 220 grami			
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 125 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 10.12.2020

<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-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701/3	Kartupeļi, vārīti	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a// (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-153	Burkānu-rutku salāti/ (Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.95	5.85	3.41	72.14
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				17.74	29.22	64.27	598.01
KOPĀ: 100%				17.74	29.22	64.27	598.01
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 42 grami		Piena produkti 20 grami			
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 184 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 11.12.2020

<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 86%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a// (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	1	150	7.07	3.25	47.40	247.10
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.86	35.44
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.57	19.99	88.39	599.77
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

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 2 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2