

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 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-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	13.97	16.09	44.40	378.52
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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.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
				22.82	22.84	93.24	670.72
KOPĀ: 100%				22.82	22.84	93.24	670.72
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 90.8 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, 11.01.2022.

<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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.34	1.63	3.86	35.67
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
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
				20.46	25.09	77.91	627.89
KOPĀ: 100%				20.46	25.09	77.91	627.89
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 56.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.65 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 12.01.2022

<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 87%							
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

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

Lapa Nr. 1

K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-190/2	Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu	1	50	0.47	2.64	4.02	43.01
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*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
				16.14	18.83	96.26	625.15
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%				22.14	22.83	105.26	721.15
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 41.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 112.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 13.01.2022

<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-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	1.90	3.13	29.25
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				17.73	18.33	88.64	586.54
KOPĀ: 100%				17.73	18.33	88.64	586.54
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 45 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 131 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 14.01.2022

<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-401	Vistas gaļas plov	1	200	12.46	11.39	58.80	392.11
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				20.55	18.16	101.81	657.51
KOPĀ: 100%				20.55	18.16	101.81	657.51
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 78.2 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 4 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2