

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, Brīvdiena!**

<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
				15.15	19.42	90.62	602.85
KOPĀ: 100%				15.15	19.42	90.62	602.85
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 75.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 06.04.2021

<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 89%							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35% (*A 07))</i>	1	100	9.91	21.09	4.74	249.24
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
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
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				22.86	29.70	100.44	743.62
Cits 11%							
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%				28.86	33.70	109.44	839.62
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 68 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 07.04.2021

<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%							

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-403/1	Cūkgaļas- dārzenu sautēj/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	200/20	14.11	19.55	27.31	340.07
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				23.04	23.83	87.81	647.07
KOPĀ: 100%				23.04	23.83	87.81	647.07
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 170 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 49.4 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 08.04.2021

<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-412	Cūkgaļas karbonāde (Olas (*A 03) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Majoneze 76% (*A03;10))	1	60	12.69	12.44	7.07	191.29
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/l (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-134/1	Burkānu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	50	0.80	2.04	3.70	38.28
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				19.02	20.40	64.88	525.66
KOPĀ: 100%				19.02	20.40	64.88	525.66
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeni 40 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 09.04.2021

<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/l (*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-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.13	30.77
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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				16.72	19.54	87.36	589.40
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