

Ēdienkarte**Z.A.1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 11.10.2021**

<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-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.00	14.14	50.09	379.20
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.34	23.54	95.36	681.24
KOPĀ: 100%				20.34	23.54	95.36	681.24
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 12.10.2021

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	19.17	11.85	270.06
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
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-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biežputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.5% NPKS(*A 07))</i>	1	100/100	2.89	1.63	25.17	126.94
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				23.94	27.06	82.35	656.23
KOPĀ: 100%				23.94	27.06	82.35	656.23
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 13.10.2021

<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-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-116/1	Ābolu-biešu salāti	1	70	0.55	3.35	7.29	61.45
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. Z.A.1-4.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				24.18	25.85	91.36	695.28
KOPĀ: 100%				24.18	25.85	91.36	695.28
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 54.6 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 14.10.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.06	4.72	14.80	115.29
K-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.85	2.56	3.66	38.26
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
				19.82	30.46	68.53	629.53
KOPĀ: 100%				19.82	30.46	68.53	629.53
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 111.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 85 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 15.10.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.77	4.69	3.01	62.93
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*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
				21.71	25.41	90.52	683.54
KOPĀ: 100%				21.71	25.41	90.52	683.54
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeni 47.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 110 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. Z.A.1-4.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2