

Ēdienkarte**A.1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 25.10.2021.**

<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-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-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.70	2.55	2.92	35.55
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				22.34	23.13	75.92	599.62
KOPĀ: 100%				22.34	23.13	75.92	599.62
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 87.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 26.10.2021

<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-324/2	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U1))</i>	1	200/5	4.08	5.38	16.03	130.67
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A U1) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A U1))</i>	1	50	1.34	2.63	3.86	44.67
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.77	4.69	3.01	62.93
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
				24.24	32.77	75.34	701.91
KOPĀ: 100%				24.24	32.77	75.34	701.91
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 75.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 27.10.2021

<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%							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. A.1-4klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.06	4.72	14.80	115.29
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.35	11.72	3.25	148.26
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	50	0.36	2.52	2.12	32.51
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
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				24.91	24.74	95.83	694.88
KOPĀ: 100%				24.91	24.74	95.83	694.88
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 118 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,28.10.2021

<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-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	60	8.46	6.94	0.96	100.39
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-2103/	Auglis ābols	1	100	1.20	2.40	29.40	144.00
				18.44	19.86	108.23	681.53
KOPĀ: 100%				18.44	19.86	108.23	681.53
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 45 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 59.4 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 331 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,29.10.2021

<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-401	Vistas gaļas plov	1	200	12.91	12.25	46.26	350.55
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-801/1	Biezpiena deserts/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07))	1	50	5.00	7.13	8.14	116.88
K-827/1	Upeņu ķīselis/	1	100	0.14	0.02	9.36	38.22
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				25.57	23.59	84.36	655.90

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. A.1-4klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2