

**Ēdienkarte****Z.A.5-9 klasei 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.01	16.93	62.69	467.70
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-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01), Siers kremsiers NPKS (*A 07))</i>	1	30	3.72	8.37	14.22	150.90
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
				<b>25.71</b>	<b>33.66</b>	<b>113.42</b>	<b>868.24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.71</b>	<b>33.66</b>	<b>113.42</b>	<b>868.24</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 94.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-703/1	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 NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra 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
				<b>26.48</b>	<b>28.57</b>	<b>95.94</b>	<b>729.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.48</b>	<b>28.57</b>	<b>95.94</b>	<b>729.46</b>
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 12.8 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	9.86	16.62	4.09	205.76
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
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.5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i> )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maize ( <i>Maize graudu NPKS (*A 01;11)</i> )	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
				<b>26.91</b>	<b>28.57</b>	<b>97.48</b>	<b>755.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.91</b>	<b>28.57</b>	<b>97.48</b>	<b>755.26</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 59.6 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Ceturtdiena, 14.10.2021

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-304	Biešu zupa ar krējumu ( <i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
K-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-554	Tomātu-krējuma mērce ( <i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)</i> )	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	70	1.16	5.07	4.65	65.10
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize ( <i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i> )	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>23.91</b>	<b>35.43</b>	<b>94.43</b>	<b>795.99</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.91</b>	<b>35.43</b>	<b>94.43</b>	<b>795.99</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 149.3 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 87 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 318 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Piektdiena, 15.10.2021

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs ( <i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)</i> )	1	100	10.92	18.35	4.29	226.53
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti ( <i>Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	80	2.71	11.97	4.78	141.15
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i> )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize ( <i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i> )	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>27.29</b>	<b>37.98</b>	<b>105.05</b>	<b>879.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.29</b>	<b>37.98</b>	<b>105.05</b>	<b>879.54</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 72 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. Z.A.5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2