

**Ēdienkarte****A.5-9 klasei 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	250	18.35	20.44	61.08	501.75
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
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	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>27.57</b>	<b>28.59</b>	<b>98.62</b>	<b>759.63</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.57</b>	<b>28.59</b>	<b>98.62</b>	<b>759.63</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 113.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U1))</i>	1	250/10	5.56	8.02	19.45	174.38
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-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
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-136/1	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-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
				<b>27.34</b>	<b>42.72</b>	<b>85.56</b>	<b>847.71</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.34</b>	<b>42.72</b>	<b>85.56</b>	<b>847.71</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 103.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.15 grami		Gaļa, zivs 68 grami		Piena produkti 48 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 254 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. A.5-9 klasei 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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
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
				<b>29.67</b>	<b>31.99</b>	<b>114.30</b>	<b>849.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.67</b>	<b>31.99</b>	<b>114.30</b>	<b>849.39</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 20.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 215 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi 2gb	1	60	8.46	6.94	0.96	100.39
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	70	0.87	9.29	3.53	100.85
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	40	1.88	0.38	18.92	86.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	1.20	2.40	29.40	144.00
				<b>20.81</b>	<b>26.07</b>	<b>125.60</b>	<b>814.84</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.81</b>	<b>26.07</b>	<b>125.60</b>	<b>814.84</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 64 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 59.4 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 331.5 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-401/1	Vistas gaļas plovš/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>28.84</b>	<b>26.92</b>	<b>116.62</b>	<b>830.12</b>

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. A.5-9 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2