

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 16.05.2022**

<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 85%							
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skabs 20%(*A 07))</i>	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	0.84	3.57	6.18	63.30
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				15.36	21.40	76.04	562.19
Cits 15%							
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%				21.36	25.40	85.04	658.19
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 85.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 17.05.2022

<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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , 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-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-102/1	Sv. kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.74	2.56	2.89	35.18
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-836/1	Ogu ķīselis/	1	100	0.12	0.02	10.21	41.51
				19.36	30.46	61.32	585.47
KOPĀ: 100%				19.36	30.46	61.32	585.47
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55.5 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 18.05.2022

<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 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-318/1	Mājas soļanka/krējums/ (Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.19	8.08	9.49	136.15
K-403/1	Cūkgaļas un dārzeņu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	12.17	15.96	26.64	297.18
K-170	Svaigs gurķis šķēlēs	1	30	0.25	0.03	0.81	4.38
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.79	28.25	74.94	646.81
KOPĀ: 100%				25.79	28.25	74.94	646.81
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 182.34 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 70.85 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 161 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,19.05.2022

<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-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums sald 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.13	30.77
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				16.80	20.27	100.84	656.86
KOPĀ: 100%				16.80	20.27	100.84	656.86
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 73.8 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,20.05.2022

<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	12.92	11.66	58.80	396.34
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				21.19	18.68	107.66	689.42
KOPĀ: 100%				21.19	18.68	107.66	689.42
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 76 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 42.75 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 134 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. 1-4klasei 3 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2