

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 09.05.2022**

<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-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	3.69	5.41	11.05	109.09
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.00	14.14	50.09	379.20
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				23.50	25.36	96.39	713.47
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 111.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 10.05.2022

<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-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.03	17.28	4.44	206.07
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar skolas pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), "Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	100/150	5.75	3.36	29.17	169.90
				21.30	24.83	76.10	603.55
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 63.8 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 158 grami			
Augļi un ogas 42 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 11.05.2022

<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-410/1	"Slīnkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	12.46	18.81	36.22	360.11
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 2 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				21.39	23.09	96.72	667.11
KOPĀ: 100%				21.39	23.09	96.72	667.11
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 192 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 12.05.2022

<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(*A01) , Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.13	30.77
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
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				20.76	25.15	84.28	649.68
KOPĀ: 100%				20.76	25.15	84.28	649.68
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 53.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 13.05.2022

<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-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/2	Makaroni, vārīti (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01)</i>)	1	150	7.07	3.25	47.40	247.10
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2/3	Saldskābmaize* (<i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i>)	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				16.64	20.03	87.65	596.58
KOPĀ: 100%				16.64	20.03	87.65	596.58
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 59.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 100 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. 1-4klasei 2 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2