

Ēdienkarte**5-9.klase 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 100%							
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skabs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.85	17.44	4.78	215.83
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	8.94	3.45	59.94	306.56
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-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				27.45	30.33	113.04	841.49
KOPĀ: 100%				27.45	30.33	113.04	841.49
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 91 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 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(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-552/1	Piena mērce_ <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	70	1.65	3.06	5.65	56.80
K-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	1.03	3.09	4.12	45.08
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07) , Krējums saldo 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
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.86	32.23	86.87	717.91
KOPĀ: 100%				22.86	32.23	86.87	717.91
Pievienotais sāls 0.94 grami		Dārzeņi 74.5 grami					
Pievienotais cukurs 11.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 80 grami			
Augļi un ogas 10.8 grami		Kartupeļi 205 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. 5-9.klase 3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-318	Mājas soļanka/krējums (Desa vārtā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	8.03	11.23	12.09	182.51
K-403	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	15.43	20.72	33.51	379.93
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				31.69	36.30	85.18	793.29
KOPĀ: 100%				31.69	36.30	85.18	793.29
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 240 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 89.8 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 201 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-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.99	17.96	5.82	226.17
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	6.19	3.10	67.17	326.17
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-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
				20.58	24.78	118.24	784.63
KOPĀ: 100%				20.58	24.78	118.24	784.63
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 81 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 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-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	0.99	5.03	4.24	66.06
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				24.36	25.03	124.60	828.08
KOPĀ: 100%				24.36	25.03	124.60	828.08
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 128.5 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 136 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 tehnoloģija

Garais pasūtīj. 5-9.klase 3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2