

Ēdienkarte**5-9.klasei 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	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.37	8.30	14.01	154.06
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.09	16.93	63.07	469.34
K-121	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.89	3.66	2.96	48.41
K-940	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
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				29.18	33.19	118.32	895.61
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 156.19 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	8.14	18.98	4.74	223.13
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar skolas pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), "Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	100/150	5.71	3.36	29.17	169.74
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				25.58	29.30	98.29	747.12
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 12.7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 160 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	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	13.93	21.89	45.21	428.74
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 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-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				23.51	26.29	105.99	750.44
KOPĀ: 100%				23.51	26.29	105.99	750.44
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 230 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 230 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>(Alergēni)</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
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
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-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-940	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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.03	27.72	99.36	741.85
KOPĀ: 100%				23.03	27.72	99.36	741.85
Pievienotais sāls 0.99 grami		Dārzeņi 72.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 101.5 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 13.05.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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	Vistas gaļas stroganovs (<i>Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	100	8.44	16.91	4.29	203.66
K-704/2	Makaroni, vārīti (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01)</i>)	1	170	9.15	3.47	61.34	313.16
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2	Saldskābmaize (<i>Maize saldo skābā 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
				20.69	24.57	109.39	739.62
KOPĀ: 100%				20.69	24.57	109.39	739.62
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 91.6 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 10 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. 5-9.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2