

**Ēdienkarte****5-9 klasei 4 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 19.04.2021**

<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 (*A 01) )</i>	1	250	17.62	20.36	56.20	478.63
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-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
				<b>25.63</b>	<b>26.20</b>	<b>104.46</b>	<b>749.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.63</b>	<b>26.20</b>	<b>104.46</b>	<b>749.53</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 99.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 20.04.2021.**

<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 (*A01), Krējums skābs 20% (*A 01))</i>	1	250/10	5.67	9.35	19.45	186.81
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01) )</i>	1	50	1.33	2.63	3.86	44.67
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01) )</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				<b>28.14</b>	<b>36.01</b>	<b>94.32</b>	<b>807.75</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.14</b>	<b>36.01</b>	<b>94.32</b>	<b>807.75</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 91.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.65 grami		Gaļa, zivs 68 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 21.04.2021.**

<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-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35% (*A 07) , Milti kviešu a// (*A 01) )	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-200/1	Jauno kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*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
				<b>25.02</b>	<b>31.32</b>	<b>86.83</b>	<b>733.78</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.02</b>	<b>31.32</b>	<b>86.83</b>	<b>733.78</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Kartupeļi 247 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 22.04.2021

<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 /	1	75	10.69	8.77	1.21	126.75
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01) )	1	170	8.94	3.45	59.94	306.56
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07) , Milti kviešu a// (*A 01) )	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.51	3.01	46.41
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*A 01) )	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>22.41</b>	<b>21.99</b>	<b>106.58</b>	<b>713.73</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.41</b>	<b>21.99</b>	<b>106.58</b>	<b>713.73</b>
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 62 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 133 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 23.04.2021

<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 88%</b>							
K-401/1	Vistas gaļas plovš/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>18.90</b>	<b>20.79</b>	<b>116.75</b>	<b>736.11</b>
<b>Cits 12%</b>							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2