

**Ēdienkarte****10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 13.09.2021**

<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-408/2	Cūkgaļas plov	1	300	17.89	20.72	75.10	563.84
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	100	0.72	5.04	3.74	63.03
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2105	Auglis bumbieris	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>27.37</b>	<b>30.42</b>	<b>116.94</b>	<b>856.37</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.37</b>	<b>30.42</b>	<b>116.94</b>	<b>856.37</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 122 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 14.09.2021**

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>		70	12.12	19.17	11.85	270.06
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552/3	Piena mērce. <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	100	2.62	4.29	8.33	82.54
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	100	1.55	4.09	6.89	67.12
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>28.66</b>	<b>30.26</b>	<b>118.79</b>	<b>841.38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.66</b>	<b>30.26</b>	<b>118.79</b>	<b>841.38</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 15.09.2021**

<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-453/2	Rudens dārzeni-gaļas <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	300/30	16.71	25.48	31.52	425.35
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				<b>21.61</b>	<b>29.70</b>	<b>93.35</b>	<b>730.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.61</b>	<b>29.70</b>	<b>93.35</b>	<b>730.46</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 187 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 16.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	5.10	0.26	37.74	179.01
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	70	0.87	9.29	3.53	100.85
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	80	0.89	5.03	3.94	64.46
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts ar mango NPKS (*A 07) )	1	200	5.90	3.69	30.44	92.07
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>25.59</b>	<b>35.83</b>	<b>91.34</b>	<b>708.55</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.59</b>	<b>35.83</b>	<b>91.34</b>	<b>708.55</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 80 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 199.5 grami			
Augļi un ogas 4 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 17.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	120	12.70	19.04	5.22	243.60
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	0.89	5.03	3.94	64.46
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	40	1.88	0.38	18.92	86.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>24.31</b>	<b>29.17</b>	<b>113.06</b>	<b>812.24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.31</b>	<b>29.17</b>	<b>113.06</b>	<b>812.24</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 69.35 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 124 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>25.51</b>	<b>31.08</b>	<b>106.7</b>	<b>789.8</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>127.54</b>	<b>155.38</b>	<b>533.48</b>	<b>3949.00</b>
Pievienotais sāls 5.1 grami		Dārzeni 583 grami					
Pievienotais cukurs 58.5 grami		Gaļa, zivs 322.2 grami		Piena produkti 504.5 grami			
Augļi un ogas 273 grami		Kartupeļi 405 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2