

Ēdienkarte**10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 11.10.2021**

<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>
Pusdienas 100%							
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-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				27.03	30.15	122.02	873.47
KOPĀ: 100%				27.03	30.15	122.02	873.47
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 122 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 12.10.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	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
K-2103/	Auglis	1	1gb	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.06	31.06	128.59	889.38
KOPĀ: 100%				29.06	31.06	128.59	889.38
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 97 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 13.10.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	9.86	16.62	4.09	205.76
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-116/2	Ābolu-biešu salāti	1	100	0.82	5.48	10.53	94.71
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65

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-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
K-2105/1	Auglis	1	1gb	0.52	0.39	12.35	54.99
				23.29	28.86	99.83	753.15
KOPĀ: 100%				23.29	28.86	99.83	753.15
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 73.6 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 195 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 14.10.2021

<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>
Pusdienas 100%							
K-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	5.10	0.25	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
				25.59	35.82	91.34	708.55
KOPĀ: 100%				25.59	35.82	91.34	708.55
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, 15.10.2021

<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>
Pusdienas 100%							
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-702	Rīsi, vārīti	1	200	6.77	3.66	73.41	358.91
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	2.71	11.97	4.78	141.15
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	1	1gb	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.58	35.89	131.55	956.60
KOPĀ: 100%				24.58	35.89	131.55	956.60
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 73 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 69.35 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				25.91	32.36	114.67	836.23
KOPĀ:				129.55	161.78	573.33	4181.15
Pievienotais sāls 4.85 grami		Dārzeni 445.6 grami					
Pievienotais cukurs 41 grami		Gaļa, zivs 312.35 grami		Piena produkti 482.5 grami			
Augļi un ogas 439 grami		Kartupeļi 255 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