

Ēdienkarte**10-12klasei1.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,22.11.2021**

<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-411/2	Makaroni ar malto c/g un dārzeņiem <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	300	17.76	21.45	57.42	494.56
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.43	5.09	5.84	71.26
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-1/1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				27.61	30.93	106.84	814.42
KOPĀ: 100%				27.61	30.93	106.84	814.42
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 150 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50.35 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,23.11.2021

<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-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-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	2.53	5.27	7.77	88.88
K-136/2	Burkānu-sēkliņu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	100	3.38	14.96	5.97	176.44
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	14.97	59.96
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.64	41.33	100.91	889.11
KOPĀ: 100%				25.64	41.33	100.91	889.11
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 86.78 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,24.11.2021

<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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

P-703	Griķi, vārīti	1	200	11.05	2.55	61.20	291.55
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	100	0.72	6.03	3.74	72.03
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				29.61	30.37	117.65	843.00
KOPĀ: 100%				29.61	30.37	117.65	843.00
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 96 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 25.11.2021

<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-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	2gb	8.46	6.94	0.96	100.39
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	9.36	3.99	62.73	324.27
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2103/	Auglis	1	100	1.20	2.40	29.40	144.00
				23.14	26.89	138.10	879.38
KOPĀ: 100%				23.14	26.89	138.10	879.38
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 92 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 59.4 grami		Piena produkti 14 grami			
Augļi un ogas 332 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 26.11.2021

<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-401/2	Vistas gaļas plov.	1	300	17.11	16.43	71.82	508.87
K-130	Biešu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	100	1.61	9.68	8.88	130.12
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2105	Auglis	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				27.57	30.78	119.10	870.14
KOPĀ: 100%				27.57	30.78	119.10	870.14
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 125.2 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 110 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 tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2