

Ēdienkarte

10-12. klasei 2 nedēļa Ziemas sezona
Sigulda

Pirmdiena, 24.01.2022

<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-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	14.91	16.93	62.61	467.00
K-196/2	Raibie dārzeņu salāti	1	80	0.89	4.03	3.52	55.11
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	3.00	2.00	4.50	48.00
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.35	28.34	127.83	866.31
KOPĀ: 100%				23.35	28.34	127.83	866.31
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 100 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 25.01.2022

<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-440	Cūkgaļas šņicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
K-836	Ogu ķīselis	1	150	0.18	0.04	15.23	61.95
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.29	34.55	112.00	846.55
KOPĀ: 100%				26.29	34.55	112.00	846.55
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 15.25 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 26.01.2022

<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%							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12. klasei 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.14	12.48	22.73	243.80
K-707/1	Makaroni ar sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	1gb	0.80	1.60	19.55	95.76
				30.02	29.02	122.57	876.36
KOPĀ: 100%				30.02	29.02	122.57	876.36
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 100 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 199.5 grami		Kartupeļi 120 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,27.01.2022

<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	250	5.10	0.25	37.74	179.01
M2	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	1.22	11.06	5.00	123.84
K-134	Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	100	1.72	11.68	7.67	147.55
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				21.52	40.67	85.58	804.76
KOPĀ: 100%				21.52	40.67	85.58	804.76
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,28.01.2022

<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 kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.21	14.39	4.24	183.89
P-702	Rīsi, vārīti	1	200	6.77	3.66	73.41	358.91
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.13	3.22	5.61	54.47
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2113/1	Auglis mandarīns/	1	1gb	0.87	0.33	8.81	41.67
				25.48	25.89	115.96	803.39

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12. klasei 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2