

**Ēdienkarte****10-12.klasei 1.nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena,17.01.2022**

<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-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem ( <i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i> )	1	120	11.86	20.60	6.41	259.09
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu ( <i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize ( <i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i> )	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i> )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>31.70</b>	<b>29.09</b>	<b>109.78</b>	<b>810.98</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.70</b>	<b>29.09</b>	<b>109.78</b>	<b>810.98</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Otrdiena,18.01.2022**

<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-407	Vistas gaļas kotlete ( <i>Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01)</i> )	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas ( <i>Pērļu grūbas (*A 01)</i> )	1	200	5.11	1.61	50.37	236.37
K-551/1	Krējuma mērce/ ( <i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	70	1.21	6.77	4.80	84.94
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize ( <i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i> )	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2100/1	Auglis	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>22.65</b>	<b>25.74</b>	<b>120.32</b>	<b>803.02</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.65</b>	<b>25.74</b>	<b>120.32</b>	<b>803.02</b>
Pievienotais sāls 1.025 grami		Dārzeņi 74.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 21 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Trešdiena,19.01.2022**

<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>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	4.60	0.23	34.05	161.53
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-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
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	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>21.92</b>	<b>35.77</b>	<b>103.31</b>	<b>831.61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.92</b>	<b>35.77</b>	<b>103.31</b>	<b>831.61</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 230.1 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Ceturtdiena,20.01.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-500	Cepta zivs fileja (Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) )	1	70	15.74	8.21	5.58	154.35
P-702	Rīsi, vārīti	1	200	6.77	3.66	73.41	358.91
K-552/1	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	70	1.65	3.06	5.65	56.80
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
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-2112	Auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>27.28</b>	<b>19.63</b>	<b>136.68</b>	<b>831.45</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.28</b>	<b>19.63</b>	<b>136.68</b>	<b>831.45</b>
Pievienotais sāls 0.94 grami		Dārzeņi 75.6 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Piektdiena,21.01.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/ (Sviests 82% (*A 07))	1	100	9.26	10.66	6.36	158.43
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-940	Strupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
K-928	Piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>27.45</b>	<b>25.82</b>	<b>119.81</b>	<b>827.20</b>

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12.klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2