

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 17.01.2022**

<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-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.13	18.95	6.41	237.28
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
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	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				29.45	27.32	106.90	775.45
KOPĀ: 100%				29.45	27.32	106.90	775.45
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 18.01.2022

<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-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	170	4.34	1.36	42.78	200.76
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.72	25.99	103.13	730.21
KOPĀ: 100%				20.72	25.99	103.13	730.21
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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 19.01.2022

<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 90%							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-430	Cūkgaiļas 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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.86	35.57	104.91	837.31
Cits 10%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				27.86	39.57	113.91	933.31
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 230.1 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,20.01.2022

<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-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
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
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	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.27	19.03	125.75	777.52
KOPĀ: 100%				26.27	19.03	125.75	777.52
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,21.01.2022

<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-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/ (Sviests 82% (*A 07))	1	100	9.26	10.66	6.36	158.43
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-940	Sīrupa 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	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-9 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.20	25.19	111.45	783.06
KOPĀ: 100%				26.20	25.19	111.45	783.06
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 130.3 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 50 grami			Piena produkti 204 grami			
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				26.1	27.42	112.23	799.91
KOPĀ:				130.50	137.10	561.14	3999.55
Pievienotais sāls 4.765 grami	Dārzeni 458.4 grami						
Pievienotais cukurs 29.8 grami	Gaļa, zivs 275 grami			Piena produkti 696 grami			
Augļi un ogas 433 grami	Kartupeļi 230.1 grami			Siers, biezpiens 0 grami			