

Ēdienkarte**10-12.klasei 3 nedēļa Ziemas sezona
Sigulda****Pirmdiena, 28.02.2022**

<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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.92	21.09	4.74	249.24
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	9.36	3.99	62.73	324.27
K-100	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	100	1.21	5.09	8.70	89.90
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	3.00	2.00	4.50	48.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	40	2.72	2.08	17.52	104.80
				29.02	39.35	126.92	988.39
KOPĀ: 100%				29.02	39.35	126.92	988.39
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 114 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 01.03.2022

<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	207.69
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552/1	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	70	1.65	3.06	5.65	56.80
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-810	Ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	100/100	5.75	3.36	29.47	171.40
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 ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.69	29.01	141.24	947.10
KOPĀ: 100%				28.69	29.01	141.24	947.10
Pievienotais sāls 1.04 grami		Dārzeni 95.8 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 185 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 02.03.2022

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 10-12.klasei 3

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Pusdienas		100%					
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	12.96	19.21	19.03	301.44
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	100	1.55	4.09	6.89	67.12
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
K-2100/1	Auglis	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				24.79	26.13	120.66	810.77
KOPĀ:		100%		24.79	26.13	120.66	810.77
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 110 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,03.03.2022

<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-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.99	17.96	5.82	226.17
P-703	Griķi, vārīti	1	200	12.22	2.82	67.68	322.42
K-117	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	1	100	1.29	5.18	6.05	77.20
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				27.05	27.62	121.67	827.31
KOPĀ:		100%		27.05	27.62	121.67	827.31
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,04.03.2022

<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-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.20	7.45	34.63	246.34
K-457/1	Dārzeņu sautēj. ar vistas gaļu/krēj. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	14.50	17.13	32.43	339.61
K-100-1	Marinēti kabači	1	50	0.31	0.15	4.47	23.28
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				32.46	29.11	101.34	802.21
KOPĀ:		100%		32.46	29.11	101.34	802.21
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 239.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 281 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. 10-12.klasei 3

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2