

Ēdienkarte**5-12 klasei 4 nedēļa Pavasara sezona
Sigulda****Pirmdiena, 25.04.2022**

<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-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.08	14.51	4.09	179.65
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
C-104/1	Burkānu-redīsu salāti ar eļļu_	1	100	1.13	5.09	5.52	75.13
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				24.72	29.21	108.15	791.98
KOPĀ: 100%				24.72	29.21	108.15	791.98
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 127.6 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 26.04.2022

<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-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.67	9.35	19.45	186.81
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	19.17	11.85	270.06
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 U1))</i>	1	50	1.34	2.63	3.86	44.67
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				24.75	34.08	86.61	762.64
KOPĀ: 100%				24.75	34.08	86.61	762.64
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 85.25 grami					
Pievienotais cukurs 8.65 grami		Gaļa, zivs 68 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 27.04.2022

<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. 5-12 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-304	Biešu zupa ar krējumu (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>)	1	100	9.14	14.39	3.88	181.91
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.52	3.01	46.41
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				26.33	31.61	114.99	856.42
KOPĀ: 100%				26.33	31.61	114.99	856.42
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 158 grami					
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena,28.04.2022

<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-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (<i>Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.31	19.47	10.09	266.13
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>)	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (<i>Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>)	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				20.17	31.49	92.41	735.53
KOPĀ: 100%				20.17	31.49	92.41	735.53
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 71 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 19 grami			
Augļi un ogas 130.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena,29.04.2022

<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-401/1	Vistas gaļas plovš/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
K-120/2	Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
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-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				23.49	31.86	111.57	832.62

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 5-12 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2