

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Pavasara sezona****Otrdiena, 19.04.2022**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skabs 20%(*A 07))</i>	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	0.84	3.57	6.18	63.30
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>23.00</b>	<b>28.41</b>	<b>96.18</b>	<b>736.49</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.00</b>	<b>28.41</b>	<b>96.18</b>	<b>736.49</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 85.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 3 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Pavasara sezona****Trešdiena, 20.04.2022**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	1.03	3.09	4.12	45.08
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>21.02</b>	<b>25.89</b>	<b>91.35</b>	<b>685.47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.02</b>	<b>25.89</b>	<b>91.35</b>	<b>685.47</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 74.5 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 130.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Pavasara sezona****Ceturtdiena, 21.04.2022**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-403/1	Cūkgaļas un dārzeņu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	12.17	15.96	26.64	297.18
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>20.66</b>	<b>22.00</b>	<b>71.84</b>	<b>566.58</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.66</b>	<b>22.00</b>	<b>71.84</b>	<b>566.58</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 163 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Pavasara sezona****Piektdiena, 22.04.2022**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.13	30.77
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>16.80</b>	<b>20.27</b>	<b>100.84</b>	<b>656.86</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.80</b>	<b>20.27</b>	<b>100.84</b>	<b>656.86</b>
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 73.8 gramī					
Pievienotais cukurs 8.5 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 8 gramī			
Augļi un ogas 101 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							