

Ēdienkarte**5-12.klase 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>
Pusdienas 100%							
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skabs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.85	17.44	4.78	215.83
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	8.94	3.45	59.94	306.56
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	40	2.72	5.08	27.92	168.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				28.41	33.57	122.40	909.49
KOPĀ: 100%				28.41	33.57	122.40	909.49
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 91 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 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 tehnoloģs

Garais pasūtīj. 5-12.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**5-12.klase 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>
Pusdienas 100%							
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	280.73
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-102/2	Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	1.17	3.60	4.62	51.71
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				22.09	27.41	98.23	730.44
KOPĀ: 100%				22.09	27.41	98.23	730.44
Pievienotais sāls 0.94 grami		Dārzeņi 83.5 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 130 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. 5-12.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**5-12.klase 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>
Pusdienas 100%							
K-403/2	Cūkgaļas un dārzeņu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	300/30	16.65	22.78	40.38	430.60
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
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				31.14	32.82	94.58	796.00
KOPĀ: 100%				31.14	32.82	94.58	796.00
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 430 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 188 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte**5-12.klase 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>
Pusdienas 100%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.99	17.96	5.82	226.17
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
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-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				20.49	26.25	114.85	782.18
KOPĀ: 100%				20.49	26.25	114.85	782.18
Pievienotais sāls 0.95 grami	Dārzeņi 100 grami						
Pievienotais cukurs 8.7 grami	Gaļa, zivs 50 grami				Piena produkti 10 grami		
Augļi un ogas 101.5 grami	Kartupeļi 0 grami				Siers, biezpiens 0 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							