

**Ēdienkarte**

5-12 klasei 4 nedēļa Pavasara sezona

**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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
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
				<b>24.51</b>	<b>27.95</b>	<b>105.09</b>	<b>773.68</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.51</b>	<b>27.95</b>	<b>105.09</b>	<b>773.68</b>
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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-440	Cūkgaļas šniece <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , 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 01) )</i>	1	70	1.68	3.84	5.36	63.02
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>22.28</b>	<b>27.29</b>	<b>104.85</b>	<b>764.30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.28</b>	<b>27.29</b>	<b>104.85</b>	<b>764.30</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 73.28 grami					
Pievienotais cukurs 1.7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 205 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums saldš 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	100	9.14	14.39	3.88	181.91

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-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>23.42</b>	<b>25.27</b>	<b>107.65</b>	<b>757.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.42</b>	<b>25.27</b>	<b>107.65</b>	<b>757.10</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 72 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 28.04.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.31	19.47	10.09	266.13
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	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 (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>21.17</b>	<b>31.54</b>	<b>99.81</b>	<b>770.63</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.17</b>	<b>31.54</b>	<b>99.81</b>	<b>770.63</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 71 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 19 grami			
Augļi un ogas 130.8 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 29.04.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.59	15.49	73.62	501.97
K-120/2	Biešu salāti ar eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001/1	Prjāņiki	1	50	2.95	1.75	37.00	173.50
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>27.37</b>	<b>25.11</b>	<b>155.62</b>	<b>962.23</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.37</b>	<b>25.11</b>	<b>155.62</b>	<b>962.23</b>
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 104.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 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. 5-12 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2