

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Ziemas sezona
Sigulda****Pirmdiena, 22.02.2021**

<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-425	Cūkgaļas cīsiņi (2gb)	1	60	7.13	5.84	0.81	84.50
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
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-2105	Auglis	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				16.69	11.98	85.76	511.15
KOPĀ: 100%				16.69	11.98	85.76	511.15
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 23.02.2021.

<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-324/2	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	4.08	5.38	16.03	130.67
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize(*A01) , Rivmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.33	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 (*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				26.55	32.04	90.90	751.61
KOPĀ: 100%				26.55	32.04	90.90	751.61
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 84.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.65 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 24.02.2021.

<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. 1-4klasei 4 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	200/5	3.06	4.72	14.80	115.29
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	7.35	11.72	3.25	148.26
K-109/1	Ķīnas kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.46	2.52	3.04	37.63
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ: 100%				18.51	23.97	64.27	550.18
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 118 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 25.02.2021

<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 86%							
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi (*A 01))	1	200	13.96	16.09	44.40	378.52
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	1.90	3.13	29.25
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.29	19.22	87.75	585.56
Cits 14%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				22.29	23.22	96.75	681.56
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 85.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 131 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 26.02.2021

<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 86%							
K-401	Vistas gaļas plov	1	200	12.19	11.17	38.44	306.23
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				15.90	17.27	91.37	588.37
Cits 14%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

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

Lapa Nr. 2