

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 02.05.2022**

<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 87%							
J-350/1	Pavasara dārzeņu zupa/krējums/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.51	2.42	9.04	74.39
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.92	23.71	92.73	668.21
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				25.92	27.71	101.73	764.21
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 113.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 03.05.2022

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-701/3	Kartupeļi, vārīti	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
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-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.70	2.55	2.92	35.55
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	15	1.02	1.90	10.47	63.15
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				19.91	20.33	64.46	524.07
KOPĀ: 100%				19.91	20.33	64.46	524.07
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 184 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 1 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Trešdiena,04.05.2022

<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 87%							
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				21.93	21.78	93.03	639.97
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				27.93	25.78	102.03	735.97
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 59 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena,05.05.2022

<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-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	13.89	9.55	0.57	143.74
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
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-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.5% NPKS(*A 07))</i>	1	100/100	2.89	1.63	25.17	126.94
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				24.22	18.46	88.43	618.30
KOPĀ: 100%				24.22	18.46	88.43	618.30
Pievienotais sāls 0.76 grami		Dārzeni 47.2 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 17 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena,06.05.2022

<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 86%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/30/5	7.68	10.14	10.73	166.78
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.43
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

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

Lapa Nr. 2

K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				23.63	22.12	77.05	606.95
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%		29.63	26.12	86.05	702.95
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 57.07 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 32 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				25.52	23.68	88.54	669.1
KOPĀ:				127.61	118.40	442.70	3345.50
Pievienotais sāls 4.66 grami		Dārzeni 325.47 grami					
Pievienotais cukurs 22 grami		Gaļa, zivs 275 grami		Piena produkti 760 grami			
Augļi un ogas 227 grami		Kartupeļi 280 grami		Siers, biezpiens 30 grami			