

Ēdienkarte**5-12.klasei 1 nedēļa Pavasara sezona
Sigulda****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 89%							
K-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.88	4.07	11.30	104.22
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.13	18.95	6.41	237.28
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-940	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
				24.21	29.35	102.22	774.74
Cits 11%							
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%				30.21	33.35	111.22	870.74
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 132 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 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	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-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.43	5.09	5.84	71.26
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.72	5.08	27.92	168.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.69	27.08	94.32	718.10
KOPĀ: 100%				23.69	27.08	94.32	718.10
Pievienotais sāls 0.94 grami		Dārzeņi 94.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 10 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.klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Trešdiena,04.05.2022 SVĒTKU DIENA!

<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-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-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
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
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				29.91	27.37	111.40	792.79
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 83 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 226 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	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.80	18.50	1.14	248.45
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
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	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.65	27.59	104.05	791.71
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 48 grami					
Pievienotais cukurs 13.5 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 18 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 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.76
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	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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. 5-12.klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

			35.06	32.85	94.09	819.40
KOPĀ:	100%		35.06	32.85	94.09	819.40
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 212 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 70 grami	Siers, biezpiens 30 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.9	29.65	103.02	798.55
KOPĀ:			149.52	148.24	515.08	3992.74
Pievienotais sāls 5.65 grami	Dārzeni 442.5 grami					
Pievienotais cukurs 23 grami	Gaļa, zivs 338 grami	Piena produkti 783 grami				
Augļi un ogas 228 grami	Kartupeļi 325 grami	Siers, biezpiens 30 grami				