

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Pavasara sezona
Sigulda****Pirmdiena, 16.05.2022**

<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-435/1	Kurzemes stroganovs_ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
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	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				23.00	28.41	96.18	736.49
KOPĀ: 100%				23.00	28.41	96.18	736.49
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 85.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 17.05.2022

<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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
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-102/1	Sv. kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.74	2.56	2.89	35.18
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-836/1	Ogu ķīselis/	1	100	0.12	0.02	10.21	41.51
				19.36	30.46	61.32	585.47
KOPĀ: 100%				19.36	30.46	61.32	585.47
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55.5 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 18.05.2022

<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-318/1	Mājas soļanka/krējums/ <i>(Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	6.19	8.08	9.49	136.15

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 3 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.40	0.05	1.30	7.05
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*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
				27.97	23.16	90.63	674.24
KOPĀ: 100%				27.97	23.16	90.63	674.24
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 88.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30.85 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,19.05.2022

<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>
Pusdiens 100%							
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-702/1	Rīsi, vārīti	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.13	30.77
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				16.80	20.27	100.84	656.86
KOPĀ: 100%				16.80	20.27	100.84	656.86
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 73.8 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,20.05.2022

<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>
Pusdiens 86%							
K-411	Makaroni ar malto gaļu (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.97	16.09	44.40	378.52
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.52	3.01	46.41
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				16.44	20.12	85.15	588.98
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%				22.44	24.12	94.15	684.98
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeni 102.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 135 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. 1-4klasei 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2