

Ēdienkarte**5-9.klase 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 90%							
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skabs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.85	17.44	4.78	215.83
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	8.94	3.45	59.94	306.56
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
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				23.09	29.34	115.18	823.79
Cits 10%							
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%				29.09	33.34	124.18	919.79
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 91 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 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	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-102/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	1.17	3.60	4.62	51.71
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07) , Krējums saīds 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
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.66	31.82	85.89	709.01
KOPĀ: 100%				22.66	31.82	85.89	709.01
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 83.5 grami					
Pievienotais cukurs 11.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 75 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. 5-9.klase 3.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

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	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	8.76	11.77	12.30	191.17
K-707/1	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	170/30	15.35	11.79	49.51	365.70
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
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	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				31.75	27.82	96.49	764.92
KOPĀ: 100%				31.75	27.82	96.49	764.92
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 99.56 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 44.75 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 4.75 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 19.05.2022

<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-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.99	17.96	5.82	226.17
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
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-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
				20.15	24.74	113.55	763.44
KOPĀ: 100%				20.15	24.74	113.55	763.44
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 81 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 20.05.2022

<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-411/1	Makaroni ar malto gaļu <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	0.99	5.03	4.24	66.06
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.13	27.85	110.67	795.14

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģija

Garais pasūtīj. 5-9.klase 3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2