

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 01.03.2021**

<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 86%							
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				19.39	18.94	85.88	577.53
Cits 14%							
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%				25.39	22.94	94.88	673.53
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 66.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 02.03.2021

<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 92%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09) , Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	2.90	4.73	11.66	99.75
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-706	Kartupeļu-burkānu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200	4.04	4.78	24.05	160.70
K-144/1	Marinēts kabacis	1	50	0.00	0.00	0.00	0.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				20.11	23.09	69.66	573.13
Cits 8%							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ: 100%				20.51	23.89	79.46	621.13
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 188.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 154 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,03.03.2021

<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 86%							
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
K-701/3	Kartupeļi, vārīti	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-190/2	Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu	1	50	0.47	2.64	4.02	43.01
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
2001/1	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-1/2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.80	23.76	76.87	594.11
Cits 14%							
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%				22.80	27.76	85.87	690.11
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeni 52.5 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 112.5 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena,04.03.2021

<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-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 (*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-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts ar mango (*A 07) , Krējums saldo 35% (*A 07))</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-827/1	Upeņu ķīselis/	1	100	0.14	0.02	9.36	38.22
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.11	23.34	82.82	617.25
KOPĀ: 100%				22.11	23.34	82.82	617.25
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeni 47.2 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 124 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena,05.03.2021

<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 87%							
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu / <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200	6.58	5.55	15.61	140.00
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem <i>(Sviests 82% (*A 07))</i>	1	80	7.41	10.37	5.17	143.79

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-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
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
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				21.53	21.61	85.15	625.79
Cits 13%							
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%				27.53	25.61	94.15	721.79
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 93.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.67	24.71	87.44	664.76
KOPĀ:				118.34	123.54	437.18	3323.81
Pievienotais sāls 4.35 grami		Dārzeņi 448.1 grami					
Pievienotais cukurs 21 grami		Gaļa, zivs 288 grami		Piena produkti 741 grami			
Augļi un ogas 336.5 grami		Kartupeļi 378 grami		Siers, biezpiens 0 grami			