

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Pavasara sezona****Pirmdiena, 12.04.2021**

<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 88%							
K-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	80	8.03	17.28	4.44	206.07
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
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-940	Sīrupa 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-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				18.82	27.66	101.55	734.45
Cits 12%							
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%				24.82	31.66	110.55	830.45
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 57.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 13.04.2021

<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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize(*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 (*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-851	Kakao ķīselis un pienu/ <i>(Piens 2.0% (*A07), Piens 2.0% (*A07))</i>	1	100/150	9.01	6.06	33.71	225.91
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				27.86	30.80	84.42	731.91
KOPĀ: 100%				27.86	30.80	84.42	731.91
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55.5 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 280 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 150 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 3 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Trešdiena, 14.04.2021

<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-318/1	Mājas soļanka/krējums/ <i>(Desa vārtā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	1	200/5	6.67	8.34	9.37	140.06
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80/50	12.96	19.21	19.03	301.44
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
K-940	Strupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				24.76	31.52	96.36	761.65
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 81.3 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 85 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 21.5 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 15.04.2021

<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-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
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 <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	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
				20.53	19.81	94.35	621.40
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%							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 73.8 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 16.04.2021

<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 88%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20% (*A 01))</i>	1	200/5	6.35	5.04	22.84	164.57
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 3 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				20.07	24.00	104.72	724.97
Cits		12%					
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%		26.07	28.00	113.72	820.97
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 34 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.01	29.16	101.68	772.48
KOPĀ:				130.04	145.79	508.40	3862.38
Pievienotais sāls 4.6 grami		Dārzeni 365.2 grami					
Pievienotais cukurs 40 grami		Gaļa, zivs 263 grami		Piena produkti 934 grami			
Augļi un ogas 256.5 grami		Kartupeļi 266 grami		Siers, biezpiens 0 grami			