

Ēdienkarte**5-6.klase 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 89%							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	100	9.91	21.09	4.74	249.24
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
2001/1	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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.70	31.47	101.85	777.62
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%				26.70	35.47	110.85	873.62
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 61 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 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	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 (*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
				28.96	30.85	92.56	770.52
KOPĀ: 100%				28.96	30.85	92.56	770.52
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 55.5 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 280 grami			
Augļi un ogas 0 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. 5-6.klase 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	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārtā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	1	250/10	8.47	11.42	11.92	185.43
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	Vārītas pārļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	3.85	1.21	37.95	178.09
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
K-940	Stirupa 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
				26.97	34.74	97.74	815.11
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 91.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 93 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 22.5 grami		Kartupeļi 45 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 88%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	9.98	17.96	5.82	226.17
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	10.14	2.34	56.16	267.54
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	30	2.04	1.56	13.14	78.60
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				24.52	24.02	107.23	726.00
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%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 81 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 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 90%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20% (*A 01))</i>	1	250/10	9.20	7.45	34.63	246.34
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
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. 5-6.klase 3.nedēļa

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
				25.72	30.18	127.66	897.37
Cits		10%					
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%		31.72	34.18	136.66	993.37
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 121 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 34 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.97	32.65	110.81	854.92
KOPĀ:				144.87	163.26	554.04	4274.62
Pievienotais sāls 5.6 grami		Dārzeni 410 grami					
Pievienotais cukurs 40 grami		Gaļa, zivs 303 grami		Piena produkti 950 grami			
Augļi un ogas 257.5 grami		Kartupeļi 375 grami		Siers, biezpiens 0 grami			