

Pirmdiena, 13.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.01	16.93	62.69	467.70
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				23.77	26.00	92.72	704.64
KOPĀ: 100%				23.77	26.00	92.72	704.64
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 94.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 14.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.12	19.17	11.85	270.06
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-836	Ogu ķīselis	1	150	0.18	0.04	15.23	61.95
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				24.40	35.73	92.70	772.56
KOPĀ: 100%				24.40	35.73	92.70	772.56
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 15.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 15.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-453	Rudens dārzeņu un gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	14.11	22.76	26.46	369.68
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnologs

Garais pasūtītj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				18.41	29.96	92.45	715.79
KOPĀ: 100%				18.41	29.96	92.45	715.79
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 164 grami		Piena produkti 30 grami			
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 125 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 16.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
K-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ (Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	1	60	14.63	7.97	5.32	147.75
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	70	1.16	5.07	4.65	65.10
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.68	26.27	104.52	766.00
KOPĀ: 100%				27.68	26.27	104.52	766.00
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 149.3 grami		Piena produkti 20 grami			
Pievienotais cukurs 20.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 52 grami		Kartupeļi 318 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 17.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	10.92	18.35	4.29	226.53
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.52	3.01	46.41
K-910/1	Jogurts dzeramais_ (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	200	5.44	3.40	28.05	84.83
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				26.23	29.00	105.74	709.47
KOPĀ: 100%				26.23	29.00	105.74	709.47
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 78 grami		Piena produkti 180 grami			
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 59.85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnologs

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2