

Pirmdiena, 16.09.2019

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10/10		5.37	8.30	14.01	154.06
K-408/1	Cūkgaļas plovš	250		13.48	18.93	62.61	479.40
K-124	Svaigi gurķi, šķēlēs	50		0.40	0.05	1.30	7.05
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	170		5.97	3.98	8.96	95.52
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	35		2.07	0.32	17.15	79.80
K-2103/	Auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				27.69	32.38	113.83	863.83
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 80 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 209 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 17.09.2019

<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-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))	70		12.56	19.57	12.25	277.02
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))	50		1.26	2.29	4.18	42.38
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80		1.55	4.09	6.89	67.12
K-829/1	Mannā biezputra ar ogu ķīseli/ (Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))	150/150		4.33	2.44	37.75	190.41
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		4.60	3.10	21.00	131.00
				28.40	31.69	112.41	851.84
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 120 grami			
Augļi un ogas 22.5 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 18.09.2019

<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-303	Vistas gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	250/10		5.19	8.39	16.95	167.52

Pārtikas tehnologs _____

SIA "ANIVA"
Reģ. Nr.: LV50003115551
Adrese: Zārtu iela 16-2, Mārupis
Atļ. Citādele ģimnāzijas ēd.

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 10-12kl.3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-453	Rudens dārz.-gaļas sautējums/krējums (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/30	15.61	25.94	26.76	405.43
K-114	Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-941	Upeņu kompots	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr. (*A 01))	40	2.95	0.45	24.50	114.00
			24.50	34.92	89.53	776.51
KOPĀ: 100%			24.50	34.92	89.53	776.51
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 197 grami				
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 72 grami	Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 220 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 19.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-507	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	70		17.24	10.32	7.09	185.91
K-702/2	Rīsi, vārīti	170		5.76	3.06	62.48	304.98
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti_	70		0.59	3.53	3.34	47.36
K-824	Svaigu augļu ķīselis ar pienu (Piens 2.0% (*A07))	120/150		4.91	3.23	38.21	200.21
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
			30.88	25.94	128.32	868.78	
KOPĀ: 100%			30.88	25.94	128.32	868.78	
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 37 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami	Piena produkti 160 grami				
Augļi un ogas 60 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 20.09.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10		3.70	6.00	12.77	119.68
K-435	Kurzemes stroganovs (Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))	100		8.33	18.44	4.69	218.51
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.57	2.24	42.23	223.38
K-120/1	Biešu salāti ar eļļu/	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30		1.41	0.28	14.19	64.80
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
			23.96	32.39	112.37	837.04	
KOPĀ: 100%			23.96	32.39	112.37	837.04	
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 169.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 57 grami	Piena produkti 20 grami				
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 63 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 10-12kl.3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2