

Ēdienkarte

7-12kl.2.nedēļa I.kompl

Apstiprinu

Dobele Valsts ģimnāzijas
medmāsa
Inta Dēliņa

Pirmdiena, 04.11.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzenų zupa (Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))	250		3.91	11.89	15.81	188.84
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))	100		8.53	18.25	5.95	223.06
K-703/1	Griķi, vārīti	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				20.26	33.07	114.75	843.93
KOPĀ: 100%				20.26	33.07	114.75	843.93
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 139 grami		Piena produkti 22 grami			
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 75 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 05.11.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		20.66	22.24	1.69	287.39
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-556	Burkānu mērce (Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))	50		0.53	5.98	2.76	67.92
K-161/1	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu/	80		0.97	5.04	4.20	65.87
K-830	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli (Piens 2.0% (*A07))	100/150		3.18	1.26	37.81	175.45
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30		2.61	2.04	13.35	86.40
				32.05	36.76	90.15	826.94
KOPĀ: 100%				32.05	36.76	90.15	826.94
Pievienotais sāls 0.86 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 63 grami			
Augļi un ogas 27 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 06.11.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01))	250		4.49	4.33	28.80	175.29

LAD Programma "piens un augļi skolai" 3 x nedēļā

SIA Aniva pārtikas tehnologs Aisma Kazaka

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīt. 7-12kl.2.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

SIA "ANIVA"
Reģ. Nr.: LV50003115551
Jur. adr.: Zeltītu iela 16-2, Mārupe
A/S Ciadele banka, kods: PAR3LV22
Konts: LV202ARX000130110001

K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	100	8.21	17.42	4.03	206.04
K-700/1	Kartupeļu biezenis (Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	200	4.46	4.90	27.40	175.19
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	80	0.91	5.37	8.91	90.27
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	170	5.52	3.68	8.28	88.36
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30	2.35	0.47	23.65	108.00
			25.94	36.17	101.07	843.15
KOPĀ: 100%			25.94	36.17	101.07	843.15
Pievienotais sāls 1.6 gramī Dārzeņi 116 gramī						
Pievienotais cukurs 1 gramī Gaļa, zivs 50 gramī Piena produkti 230.075 gramī						
Augļi un ogas 39 gramī Kartupeļi 275 gramī Siers, biezpiens 0 gramī						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 07.11.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-502	Zivju kotlete (Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))	70		12.92	7.04	10.67	162.25
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem (Garšviela bez sāls (*A 09))	170		5.57	3.07	51.81	261.29
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar	100		0.66	5.04	3.98	63.79
K-834/1	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli/ (Krējums salds 35% (*A 07))	70/150		2.02	17.63	24.53	264.75
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				22.94	33.05	105.69	820.48
KOPĀ: 100%				22.94	33.05	105.69	820.48
Pievienotais sāls 0.65 gramī		Dārzeņi 149 gramī					
Pievienotais cukurs 18 gramī		Gaļa, zivs 55 gramī		Piena produkti 61 gramī			
Augļi un ogas 15 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 08.11.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/30/10		10.17	13.26	23.27	263.88
K-707/1	Makaroni ar sieru (Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))	180/40		18.00	14.64	49.51	402.00
K-144	Marinēts gurķis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30		2.61	2.04	13.35	86.40
				31.15	29.98	107.05	837.82
KOPĀ:		100%		31.15	29.98	107.05	837.82
Pievienotais sāls 0.4 gramī		Dārzeni 92.5 gramī					
Pievienotais cukurs 18 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 13 gramī			
Augļi un ogas 20 gramī		Kartupeļi 130 gramī		Siers, biezpiens 40 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

LAD Programma "piens un augļi skolai" 3 x nedēļā

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnologs Aisma Kazaka

Garais pasūtīj. 7-12kl.2.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

SIA "ANIVA"
Reģ. Nr.: LV50003115551
Jur. adr.: Zeltiņu iela 16-2, Mārupē
A/S Citadele banka, kods: PARXLV22
Konts: LV20PARX0001301100015

Lapa Nr. 2