

Pirmdiena, 30.09.2019

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%					
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_	250/10	4.21	8.05	140.15
	(Selerija sakne (*A 09), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))				
K-461	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu	250	15.07	16.95	392.35
	(Makaroni-pasta (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))				
K-114/1	Tomāti, svaigi	80	1.10	0.20	21.40
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200	0.01	0.00	72.32
K-1	Rudzu maize	35	2.95	0.45	114.00
	(Maize rudzu sagr. (*A 01))				
K-2100/1	Auglis	100	1.50	0.10	90.90
			24.84	25.75	129.59
					831.12

KOPĀ: 100%

Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 250.5 grami
 Pievienotais cukurs 10 grami Gaļa, zivs 49.75 grami Piena produkti 10 grami
 Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 45 grami Siers, biezpiens 0 grami
 (Slīpā rakstā norādīti alergēni)

24.84 25.75 129.59 831.12

Otrdiena, 01.10.2019

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%					
K-402	Cūkgaļas kotlete	70	10.40	15.77	238.12
	(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))				
K-703/1	Griķi, vārīti_	150	8.57	2.24	223.38
K-565	Piena-dārzeņu mērce	50	1.28	2.78	45.78
	(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))				
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/	100	1.74	3.12	67.73
	(Krējums skābs 20% (*A 07))				
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu	100/150	5.75	3.36	171.40
	(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07))				
K-2	Saldskābmaize	30	1.41	0.28	64.80
	(Maize saldskābā (*A 01))				
K-2105	Auglis bumbieris/	100	0.40	0.30	42.30
			29.55	27.85	118.23
					853.51

KOPĀ: 100%

Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 95.75 grami
 Pievienotais cukurs 14.15 grami Gaļa, zivs 49 grami Piena produkti 195 grami
 Augļi un ogas 140 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami
 (Slīpā rakstā norādīti alergēni)

29.55 27.85 118.23 853.51

Trešdiena, 02.10.2019

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%

Pārtikas tehnologs

SIA "ANIVA"
 Reģ. Nr.: LV50003115551
 Jur. adr.: Zeltiņu iela 16-2, Mārupe
 A/S Citadeles banka, kods: PARXLV22
 Tālrunis: +371 290991301, 1000151

LAD programma "piens un augļi skolai" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 7-12kl.1.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1

K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	100	9.21	14.39	4.24	183.89
K-700/1	Kartupeļu biezenis (Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	200	4.46	4.90	27.40	175.19
K-109/2	KĶīnas kāpostu-gurķu salāti/	100	0.86	5.04	4.16	65.27
K-914	Jāņogu kompots	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-3	Rudzu maize/kviešu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))	40/20	4.02	0.90	29.62	144.20
			22.82	32.26	104.11	805.49
KOPĀ: 100%			22.82	32.26	104.11	805.49
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 195 grami				
Pievienotais cukurs 21 grami		Gaļa, zivs 57 grami	Piena produkti 56 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 238 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 03.10.2019

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Oglhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Pusdienas		100%				
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	250/16	7.90	8.72	19.21	189.09
K-2/2	Saldskābmaize/ (Maize saldskābā (*A 01))	40	1.88	0.38	18.92	86.40
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	75	11.50	16.80	3.10	210.00
K-701	Kartupeļi, vārīti	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	100	1.72	4.10	6.36	61.85
K-924	Ābolu kompots	200	0.14	0.24	20.96	86.59
			27.85	35.97	101.39	839.76
KOPĀ:			27.85	35.97	101.39	839.76
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 108.3 grami				
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 130 grami	Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Piektdiena, 04.10.2019

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Oglhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Pusdienas		100%				
K-401/1	Vistas gaļas plov/	250	14.12	12.36	58.70	407.18
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-801	Biezpiena deserts	70	7.75	7.90	10.55	144.69
	(Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))					
K-836	Ogu ķīselis	150	0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize	20	1.84	1.24	8.40	52.40
	(Maize graudu (*A 01;11))					
K-2103/	Auglis ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
			25.72	27.43	112.25	804.05
KOPĀ:			25.72	27.43	112.25	804.05
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 131.3 grami				
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 50 grami				
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami				
		Piena produkti 22 grami				
		Siers, biezpiens 40 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
STA "ANIVA" Reģ. Nr. LV50003115551						

Pārtikas tehnologs

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

LAD programma "piens un augļi skolai" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 7-12kl.1.nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2