

## Ēdienkarte

7-12kl.4nedēļa I.kompl.

Pirmdiena, 16.12.2019

| Pirmdienā, 16.12.2019 |                                                                                                                     | P.sk. | Gat.sv.                  | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                                                      |       |                          |              |              |               |               |
|                       | <b>Pusdienas 90%</b>                                                                                                |       |                          |              |              |               |               |
| K-305/1               | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))                                 | 250   |                          | 4.71         | 7.04         | 17.33         | 150.06        |
| K-413/1               | Maltā gaļa saldā krējuma mērcē<br>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums saldo 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09)) | 100   |                          | 6.85         | 16.26        | 4.69          | 200.50        |
| K-704/2               | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi (*A 01))                                                                      | 170   |                          | 7.07         | 3.25         | 47.40         | 247.10        |
| K-104/1               | Burkānu-redīsu salāti<br>(Krējums skābs 20% (*A 07))                                                                | 100   |                          | 1.37         | 2.09         | 5.76          | 49.96         |
| K-914                 | Jāņogu kompots                                                                                                      | 200   |                          | 0.12         | 0.04         | 19.42         | 78.54         |
| K-1                   | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr. (*A 01))                                                                          | 30    |                          | 2.07         | 0.32         | 17.15         | 79.80         |
| K-2103/               | Auglis ābols                                                                                                        | 100   |                          | 0.40         | 0.80         | 9.80          | 48.00         |
|                       |                                                                                                                     |       |                          | <b>22.59</b> | <b>29.80</b> | <b>121.55</b> | <b>853.96</b> |
|                       | <b>Cits 10%</b>                                                                                                     |       |                          |              |              |               |               |
| K-928                 | Skolas piens<br>(“Skolas piens” 2% (*A 07))                                                                         | 200   |                          | 6.00         | 4.00         | 9.00          | 96.00         |
|                       |                                                                                                                     |       |                          | <b>6.00</b>  | <b>4.00</b>  | <b>9.00</b>   | <b>96.00</b>  |
|                       |                                                                                                                     |       |                          | <b>28.59</b> | <b>33.80</b> | <b>130.55</b> | <b>949.96</b> |
|                       | <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                                                   |       |                          |              |              |               |               |
|                       | Pievienotais sāls 1.7 grami                                                                                         |       | Dārzeni 197 grami        |              |              |               |               |
|                       | Pievienotais cukurs 19 grami                                                                                        |       | Gaļa, zivs 47 grami      |              |              |               |               |
|                       | Augļi un ogas 120 grami                                                                                             |       | Kartupeļi 75 grami       |              |              |               |               |
|                       | (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                                                                    |       | Piena produkti 230 grami |              |              |               |               |
|                       |                                                                                                                     |       | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |               |

Otrdiena, 17.12.2019

| <u>Otrdiena</u> , <b>17.12.2019</b>                                                           | P.sk.               | Gat.sv.                  | <u>Olballumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Oglhidrāti</u> | Kcal          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <u>Ēdienr.</u> <u>Ēdiena nosaukums</u><br><u>(Alerģēni)</u>                                   |                     |                          |                  |              |                   |               |
| <b>Pusdienas</b> <b>100%</b>                                                                  |                     |                          |                  |              |                   |               |
| K-407      Vistas gaļas kotlete<br>(Maize-balta maize(*A01), Ols (*A 03), Rīva maizē (*A 01)) | 70                  |                          | 12.01            | 11.55        | 8.17              | 185.72        |
| K-730/1   Ziemas dārzeņu ragū<br>(Garšviela bez sāls (*A 09))                                 | 200                 |                          | 4.30             | 6.17         | 23.03             | 165.89        |
| K-557/     Skāba ir krējums<br>(Krējums skābs 20% (*A 07))                                    | 20                  |                          | 1.40             | 10.00        | 1.60              | 102.00        |
| K-132      Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu                                            | 50                  |                          | 0.33             | 2.52         | 2.00              | 31.97         |
| K-810/1   Ābolu uzturētis ar pienu/<br>(Mannā putraini (*A 01), Piens 2.0% (*A07))            | 150/150             |                          | 6.80             | 3.68         | 44.43             | 238.36        |
| K-3         Rudzu maizes/kviešu maizē<br>(Maizē rudzu sagr. (*A 01), Maizē-balta maize(*A01)) | 30/15               |                          | 3.43             | 0.81         | 24.72             | 121.40        |
|                                                                                               |                     |                          | <b>28.27</b>     | <b>34.73</b> | <b>103.95</b>     | <b>845.34</b> |
|                                                                                               |                     |                          | <b>28.27</b>     | <b>34.73</b> | <b>103.95</b>     | <b>845.34</b> |
| <b>KOPĀ:</b> <b>100%</b>                                                                      |                     |                          |                  |              |                   |               |
| Pievienotais sāls 1.05 grami                                                                  | Dārzeņi 179.5 grami | Piena produkti 200 grami |                  |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 18.5 grami                                                                | Gaļa, zivs 62 grami | Siers, biezpiens 0 grami |                  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 60 grami                                                                        | Kartupeļi 107 grami |                          |                  |              |                   |               |
| (Slipā rakstā norādīti alerģēni)                                                              |                     |                          |                  |              |                   |               |

SIA Aniva pārtikas tehnologs Aisma Kazaka

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 7-12kl.4nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

**SIA "ANIVA"**  
 Reģ. Nr.: LV50003115551  
 Jur. adr.: Zeltīti iela 16-2, Mārup  
 A/S Citiadele banka, kods: PARCLV  
 Konts: LV20PARX00012011000

**Trešdiena, 18.12.2019**

Ēdienr. Ēdiena nosaukums  
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

| Pusdienas                        |                                                                                                                      | 90%                 |                          |       |        |        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|-------|--------|--------|
| K-325                            | Skābu kāpostu zupa/krējums<br><i>(Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | 250/10              | 3.90                     | 6.99  | 11.66  | 126.32 |
| K-432/1                          | Cūkgaļa sautēta piena mērcē_<br><i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>     | 100                 | 9.52                     | 17.44 | 6.46   | 221.46 |
| K-703/1                          | Griķi, vārīti_                                                                                                       | 150                 | 4.76                     | 0.95  | 54.26  | 244.80 |
| K-100/2                          | Svaigu burkānu salāti ar eļļu                                                                                        | 80                  | 1.21                     | 5.09  | 8.70   | 89.90  |
| K-903                            | Ābolu-ķiršu sulas dzēriens                                                                                           | 200                 | 0.10                     | 0.00  | 21.08  | 85.72  |
| K-1                              | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>                                                                    | 30                  | 1.77                     | 0.27  | 14.70  | 68.40  |
|                                  |                                                                                                                      |                     | 21.26                    | 30.74 | 116.86 | 836.60 |
| Cits                             |                                                                                                                      | 10%                 |                          |       |        |        |
| K-928/1                          | Skolas piens 5-9klasei<br><i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>                                                         | 200                 | 6.00                     | 4.00  | 9.00   | 96.00  |
|                                  |                                                                                                                      |                     | 6.00                     | 4.00  | 9.00   | 96.00  |
| KOPĀ:                            |                                                                                                                      |                     | 27.26                    | 34.74 | 125.86 | 932.60 |
| Pievienotais sāls 1.65 grami     |                                                                                                                      | Dārzeni 189 grami   |                          |       |        |        |
| Pievienotais cukurs 14 grami     |                                                                                                                      | Gaļa, zivs 57 grami | Piena produkti 260 grami |       |        |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                                                                                      | Kartupeļi 30 grami  | Siers, biezpiens 0 grami |       |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                                                      |                     |                          |       |        |        |

**Ceturtdiena, 19.12.2019**

Ēdienr. Ēdiena nosaukums  
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

| Pusdienas                        |                                                                                           | 90%                  |                          |       |        |        |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------|--------|--------|
| K-314/1                          | Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Krējums skābs 20% (*A 07))                                     | 250/10               | 8.92                     | 5.45  | 34.31  | 225.94 |
| K-425/1                          | Cūkgaļas cīsiņi /                                                                         | 75                   | 14.25                    | 11.69 | 1.61   | 169.00 |
| K-701                            | Kartupeļi, vārīti                                                                         | 200                  | 4.10                     | 0.20  | 30.34  | 143.91 |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09)) | 50                   | 1.26                     | 2.29  | 4.18   | 42.38  |
| K-109/2                          | Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/                                                               | 80                   | 0.86                     | 5.04  | 4.16   | 65.27  |
| K-917                            | Augļu kompots                                                                             | 200                  | 0.14                     | 0.16  | 20.92  | 85.74  |
| K-43/1                           | Rudzu maize ar sēkliņām/<br>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))                             | 40                   | 3.48                     | 2.72  | 17.80  | 115.20 |
|                                  |                                                                                           |                      | 33.01                    | 27.55 | 113.32 | 847.44 |
| Cits                             |                                                                                           | 10%                  |                          |       |        |        |
| K-928/1                          | Skolas piens 5-9klasei<br>(“Skolas piens” 2% (*A 07))                                     | 200                  | 6.00                     | 4.00  | 9.00   | 96.00  |
|                                  |                                                                                           |                      | 6.00                     | 4.00  | 9.00   | 96.00  |
| KOPĀ:                            |                                                                                           | 100%                 |                          |       |        |        |
|                                  |                                                                                           |                      | 39.01                    | 31.55 | 122.32 | 943.44 |
| Pievienotais sāls 1.25 grami     |                                                                                           | Dārzeņi 153 grami    |                          |       |        |        |
| Pievienotais cukurs 19.5 grami   |                                                                                           | Gaļa, zivs 107 grami | Piena produkti 230 grami |       |        |        |
| Augļi un ogas 30 grami           |                                                                                           | Kartupeļi 330 grami  | Siers, biezpiens 0 grami |       |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                           |                      |                          |       |        |        |

**Piektdiena, 20.12.2019**

Ēdienr. Ēdiena nosaukums  
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

| Pusdienas 100% |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
|----------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |        |               |               |               |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| K-455                                                                                                                                                                                                                                                         | Vistas gaļa karija mērcē<br>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))                                   | 100    | 9.14          | 14.39         | 3.88          | 181.91         |
| K-702/1                                                                                                                                                                                                                                                       | Rīsi, vārīti                                                                                                        | 150    | 5.11          | 2.50          | 55.45         | 268.70         |
| K-120/1                                                                                                                                                                                                                                                       | Biešu salāti ar eļļu                                                                                                | 80     | 1.43          | 5.09          | 9.57          | 89.83          |
| K-812                                                                                                                                                                                                                                                         | Auzu pārslas ar putukrēj. un ķīseli<br>(Krējums saldo 35% (*A 07), Auzu pārslas sver. (*A 01), Sviests 82% (*A 07)) | 50/150 | 2.32          | 12.16         | 28.95         | 234.55         |
| K-40                                                                                                                                                                                                                                                          | Graudu maize<br>(Maize graudu (*A 01;11))                                                                           | 20     | 3.68          | 2.48          | 16.80         | 104.80         |
|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |        | <b>21.68</b>  | <b>36.62</b>  | <b>114.65</b> | <b>879.79</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                     |        | <b>21.68</b>  | <b>36.62</b>  | <b>114.65</b> | <b>879.79</b>  |
| Pievienotais sāls 0.9 grami      Dārzeņi 104.3 grami<br>Pievienotais cukurs 18 grami      Gaļa, zivs 50 grami      Piena produkti 41 grami<br>Augļi un ogas 25 grami      Kartupeļi 0 grami      Siers, biezpiens 0 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                     |        |               |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                     |        | <b>28.96</b>  | <b>34.29</b>  | <b>119.47</b> | <b>910.23</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |        | <b>144.81</b> | <b>171.44</b> | <b>597.33</b> | <b>4551.13</b> |
| Pievienotais sāls 6.55 grami      Dārzeņi 822.8 grami<br>Pievienotais cukurs 89 grami      Gaļa, zivs 323 grami      Piena produkti 961 grami<br>Augļi un ogas 235 grami      Kartupeļi 542 grami      Siers, biezpiens 0 grami                               |                                                                                                                     |        |               |               |               |                |