

Pirmdiena, 28.10.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_	250/10		4.21	8.05	13.52	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	48.06	392.35
	(Makaroni-pasta (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))						
K-144	Marinēts gurķis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1	Rudzu maize	35		2.95	0.45	24.50	114.00
	(Maize rudzu sagr. (*A 01))						
K-2100/1	Auglis	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				23.99	25.55	127.29	816.72
KOPĀ:		100%		23.99	25.55	127.29	816.72
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 200.5 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)							

Otrdiena, 29.10.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))	70		10.40	15.77	11.05	238.12
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.57	2.24	42.23	223.38
K-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	50		1.28	2.78	3.87	45.78
K-135/1	Burkānu-puravu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	100	1.69	4.10	6.00	71.08
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01), Piens 2.0% (*A07))	100/150		5.75	3.36	29.47	171.40
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30		1.41	0.28	14.19	64.80
				29.10	28.53	106.81	814.56
KOPĀ: 100%				29.10	28.53	106.81	814.56
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 92.75 grami					
Pievienotais cukurs 12.15 grami		Gaļa, zivs 49 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 30.10.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta 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 "RAUSĪTIS"

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	Ķīnas 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 Dārzeņi 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, 31.10.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alergēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	250/16		7.90	8.72	19.21	189.09
K-2/2	Saldskābmaize/ <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	40		1.88	0.38	18.92	86.40
K-425/1	Cūkgāļas 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 <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	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: 100%				27.85	35.97	101.39	839.76
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 01.11.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-401/1	Vistas gaļas plov/	250		14.41	13.39	61.82	430.30
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-807	Biezpiena masa ar rozīnēm	80		8.73	7.26	14.69	159.33
	<i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>						
K-836	Ogu ķīselis	150		0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize	20		2.76	1.86	12.60	78.60
	<i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>						
				27.51	27.64	113.91	820.01
KOPĀ: 100%				27.51	27.64	113.91	820.01
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 131.3 grami						
Pievienotais cukurs 21 grami	Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 20 grami				
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 45 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta 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"

SIA "ANIVA"
Reģ. Nr.: LV50003115551
Jur. adr.: Zeltīņu iela 16-2, Mārupis
A/S Čiadele banka, kods: PARXLV
Konts: LV20PARX000130110001

Lapa Nr. 2