

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa****Pirmdiena, 26.11.2018**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	160	200/10/5	4.32	3.62	10.25	90.77
K-461	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu" <i>(Makaroni-pasta (*A 01))</i>	1	250	16.06	17.98	46.50	410.76
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	160	200	0.10	0.00	21.08	85.72
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.39	25.10	99.43	712.82
KOPĀ: 100%				22.39	25.10	99.43	712.82
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 157 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 122 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 27.11.2018

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Oļas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5/5	4.20	6.31	11.08	119.44
K-2/	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	160	70	11.37	15.98	10.75	244.39
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.55	1.72	32.29	170.82
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.28	2.78	3.87	45.78
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	50	0.85	2.56	3.13	35.27
K-917	Augļu kompots	1	200	0.14	0.16	20.92	85.74
				25.33	29.70	91.50	744.64
KOPĀ: 100%				25.33	29.70	91.50	744.64
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 18.65 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 31 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 28.11.2018

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-341/1	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	6.71	8.35	18.15	181.91
Pārtikas tehnologs _____		Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"					
Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.							
Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"							

K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	10.17	10.32	2.27	142.90
K-700	Kartupeļu biezenis (Piens 2.5% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))	1	150	3.29	3.57	20.51	130.09
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	50	0.43	2.52	2.33	33.63
K-908	Ābolu sulas dzēriens	1	200	0.01	0.00	18.71	72.32
K-3/1	Rudzu maize/kviešu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))	160	20/10	2.01	0.45	14.81	72.10
				22.62	25.21	76.78	632.95
KOPĀ: 100%				22.62	25.21	76.78	632.95
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 75 grami		Piena produkti 36 grami			
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 231 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 29.11.2018

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	200/5	2.96	5.05	14.89	118.27
K-500	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Milti kviešu a/l (*A 01), Olas (*A 03))	1	70	13.27	11.20	5.58	170.60
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	160	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-558	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	40	1.13	7.80	1.30	79.94
K-118	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.24	30.90
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	160	35	1.65	0.33	16.56	75.60
				23.01	27.27	82.73	667.20
KOPĀ: 100%				23.01	27.27	82.73	667.20
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 115 grami		Piena produkti 44 grami			
Pievienotais cukurs 19.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 200 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 30.11.2018

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-401	Vistas gaļas plov	1	200	13.66	15.75	54.11	416.22
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	50	0.73	2.55	4.88	45.37
K-842/1	Rupjmaizes krēms/ (Krējums salds 35% (*A 07), Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	50	1.12	8.83	11.10	128.50
K-836	Ogu ķīselis	1	150	0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				17.93	28.71	103.22	746.74
KOPĀ: 100%				17.93	28.71	103.22	746.74
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 78.2 grami		Piena produkti 25 grami			
Pievienotais cukurs 14.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Pārtikas tehnologs

SIA "ANIVA"
Reģ. Nr.: LV50003115551
Jur. adr.: Zeltiņu iela 16-2, Mārupē
AS Citadele banka, kods: PARXLV22
Kods: LVZOPARX0001301100015

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2