

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

12.-16.02.2018 3-6 g (10)**Pirmdiena, 12.02.2018**

<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>Kalorijas</u>
Brokastis							
610	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07), Sviests 82%(*A-07))</i>		200/5	7.19	6.98	36.08	236.09
28	Graudu maize ar ievārījumu <i>(Maize graudu(*A-01,11))</i>		15/10	1.34	1.55	13.58	75.40
940	Tēja piparmētru		200	0.00	0.00	5.99	23.96
				8.53	8.53	55.65	335.45
Pusdienas							
331	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Krējums skābais(*A-07))</i>		200/5	4.58	8.01	16.03	156.35
426	Maltas cūkgaļas veltnis ar ķīmenēm <i>(Olas(*A-03), Maize kviešu(*A-01)k)</i>		70	8.62	13.25	4.80	173.44
713	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņas(*A-01))</i>		130	5.41	1.57	36.24	180.76
554	Piena-sīpolu mērce <i>(Piens 2%(*A-07), Milti kviešu a/(*A-01))</i>		50	1.42	2.63	4.33	46.80
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu		50	0.82	2.05	3.39	32.77
908	Jāņogu kompots		200	0.12	0.04	7.45	30.63
39-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.74	27.82	86.94	689.15
Launags							
403	Cīsiņi, vārīti <i>(Cīsiņi 70% gaļa (*A-07))</i>		60	6.60	14.10	1.80	159.00
55	Saldskābmaize ar gurķiem <i>(Maize saldskābā (*A-01) k, Sviests 82% (*A-07))</i>		30/5/20	2.18	4.39	16.00	114.67
938	Tēja melnā		200	0.01	0.00	5.49	22.01
				8.79	18.49	23.29	295.68
Cits							
2100	Skolas auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
				40.46	55.64	175.68	1368.28
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Pārtikas tehnologs SIA "Aniva" _____

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

12.-16.02.2018 3-6 g (10)**Otrdiena, 13.02.2018**

<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>Kalorijas</u>
Brokastis							
613	Mannā biezputra ar ievārijumu <i>(Piens 2%(*A-07), Mannā(*A-01))</i>		200/20	7.01	2.70	41.31	217.88
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu(*A-01)k, Sviests 82% (*A-01))</i>		15/5	1.15	4.59	7.55	76.90
938	Tēja melnā		200	0.01	0.00	6.99	27.99
				8.17	7.29	55.85	322.77
Pusdienas							
405	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums skābais(*A-07), Milti kviešu a/1(*A-01))</i>		100	10.06	18.47	5.83	231.07
718	Rīsi ,vārīti <i>(Sviests 82% (*A-07))</i>		130	3.36	1.97	36.34	179.05
108	Biešu salāti ar eļļu		50	0.72	2.55	4.37	43.28
816	Biezpiena masa ar ogu ķīseli <i>(Biezpiens vājpiena(*A-07), Krējums sald. 35%(*A-07))</i>		70/150	8.76	7.26	17.48	170.68
39	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		25	1.48	0.23	12.25	57.00
				24.38	30.48	76.27	681.08
Launags							
909	Jogurts <i>(Jogurts (*A-07))</i>		200	7.53	3.87	26.01	169.85
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju(*A-01), Sviests 82% (*A-07), Siers Holandes 45%(*A-07))</i>		15/5/15	4.99	8.51	7.33	126.25
				12.52	12.38	33.34	296.10
				45.07	50.15	165.46	1299.95
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>		PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami				

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Pārtikas tehnologs SIA "Aniva" _____

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

12.-16.02.2018 3-6 g (10)**Trešdiena, 14.02.2018**

<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>Kalorijas</u>
Brokastis							
604	Auzu pārslu biezputra ar ievārtījumu <i>(Auzu pārslas(*A-01), Piens 2%(*A-07))</i>		200/20	7.22	4.26	36.03	211.64
21	Baltmaize ar zaļumu sviestu <i>(Maize kviešu(*A-01)k, Sviests 82% (*A-U/))</i>		15/5	1.18	4.59	7.61	77.30
932	Tēja augļu		200	0.00	0.00	4.99	19.97
				8.40	8.85	48.63	308.91
Pusdienas							
338	Skābu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābais(*A-07), Putraimi miezu(*A-U1))</i>		200/5	1.95	3.13	8.82	71.63
442	Vistas gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01), Krējums sald. 35%(*A-07))</i>		100	12.38	16.49	4.05	214.77
704	Griķi vārīti		130	7.81	2.05	38.50	203.67
173	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābais(*A-07))</i>		50	0.62	1.02	1.95	19.95
902	Ābolu sulas dzēriens		200	0.01	0.00	13.75	52.75
39	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		25	1.48	0.23	12.25	57.00
				24.25	22.92	79.32	619.77
Launags							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03))</i>		60	7.62	6.90	0.42	94.26
185	Zirniši ar krējumu <i>(Krējums skābais(*A-07))</i>		40	1.53	2.00	4.51	43.63
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu(*A-01)k, Sviests 82% (*A-U/))</i>		15/5	1.15	4.59	7.55	76.90
940	Tēja piparmētru		200	0.00	0.00	5.99	23.96
				10.30	13.49	18.47	238.75
Cits							
923	Skolas auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
	Piens "skolas" <i>(Piens skolas(*A-07))</i>		200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.40	4.80	18.80	144.00
				49.35	50.06	165.22	1311.43
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>		PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami				

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Pārtikas tehnologs SIA "Aniva" _____

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

12.-16.02.2018 3-6 g (10)**Ceturtdiena, 15.02.2018**

<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>Kalorijas</u>
Brokastis							
630	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		200/5	6.67	6.90	36.00	232.97
82	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-U/))</i>		15/5/20	1.45	4.59	8.00	79.98
911	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07))</i>		200	3.58	2.06	12.13	81.60
				11.70	13.55	56.13	394.55
Pusdienas							
350	Zirņu zupa		200	4.71	2.31	15.40	102.49
500	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a(*A-04), Milti kviešu a/l(*A-01), Olas(*A-03))</i>		70	13.82	8.73	4.19	177.24
710	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		150	3.38	3.46	20.45	129.24
117	Burkānu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābais(*A-07))</i>		50	0.80	2.04	3.20	36.28
901	Ābolu kompots		200	0.20	0.32	9.03	39.82
43	Rudzu maize ar zaļumu sviestu <i>(Maize rudzu (*A-01) k, Sviests 82% (*A-07))</i>		25/5	2.00	4.41	12.12	99.30
				24.91	21.27	64.39	584.37
Launags							
326	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles(*A-01), Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		200	5.82	4.74	24.94	165.85
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize, kliju(*A-01), Sviests 82% (*A-07), Siers Holandes 45%(*A-07))</i>		15/5/15	4.99	8.51	7.33	126.25
				10.81	13.25	32.27	292.10
Cits							
2100	Skolas auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
923	Piens "skolas" <i>(Piens skolas(*A-07))</i>		200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.40	4.80	18.80	144.00
				53.82	52.87	171.59	1415.02
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>		PIEVIENOTAIS CUKURS 15.5 grami				

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Pārtikas tehnologs SIA "Aniva" _____

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

12.-16.02.2018 3-6 g (10)**Piektdiena, 16.02.2018**

<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>Kalorijas</u>
Brokastis							
825-1	Biezpiena masa ar ievārījumu <i>(Biezpiens vājpiena(*A-07), Krējums sald. 35%(*A-07))</i>	80/15		12.14	5.57	11.82	146.64
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu(*A-01,11), Sviests 82% (*A-01))</i>	15/5		1.33	5.65	6.82	85.15
912	Kakao <i>(Piens 2%(*A-07))</i>	200		4.57	2.93	12.23	93.73
				18.04	14.15	30.87	325.52
Pusdienas							
302	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābais(*A-07))</i>	200/5		2.18	4.11	14.26	104.14
440	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01), Krējums sald. 35%(*A-07))</i>	100		9.51	14.69	3.51	184.59
706	Kartupeļi vārīti	150		3.10	0.15	22.94	108.81
101	Balto redīsu-burkānu salāti ar krēj <i>(Krējums skābais(*A-07))</i>	50		0.77	2.04	2.15	31.09
900	Sulas dzeriens	200		0.40	0.00	15.26	62.66
39-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				17.73	21.26	72.82	559.69
Launags							
1002-3	Biezās pankūkas ar ķirbjiem,krējums <i>(Milti kviešu a/l(*A-01), Piens 2%(*A-07), Olas(*A-03), Krējums skābais(*A-07))</i>	120/15		8.61	11.67	39.48	297.03
907	Dzēriens	200		0.00	0.00	19.20	78.00
				8.61	11.67	58.68	375.03
Cits							
923	Piens "skolas" <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
				50.38	51.08	171.37	1356.24
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>		PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami				
KOPĀ:				239.08	259.80	849.32	6750.92

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Pārtikas tehnologs SIA "Aniva" _____