

Apstiprinu _____
Pirmdiena, 19.10.2020

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Brokastis:						
618	Mannā biezputra ar sviestu(*A-01,07)	150/4	4.31	4.71	19.80	138.94
25	Graudu maize ar sviestu(*A-01,07)	15/4	1.73	7.72	6.48	76.67
932	Tēja augļu	150	0.00	0.00	5.99	23.96
Pusdienas:						
344	Vistas gaļas buljons ar grauzd. (*A-01)	150/9	4.97	3.07	10.75	92.90
440	Maltās gaļas mērce(*A-01,07)	80	7.84	11.73	2.75	148.23
704	Vārīti griķi	110	6.55	1.72	32.29	170.82
704	Svaigi gurķi	30	0.24	0.03	0.78	4.23
169	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	30	0.56	1.04	2.01	17.44
942	Upeņu kompots	150	0.15	0.03	7.09	29.20
38	Rudzu maize (*A-01)	15	1.11	0.15	6.40	33.60
Launags:						
909	Jogurts (*A-07)	160	4.48	2.88	19.52	121.60
88	Baltmaize ar siera-olu masu(*A-01,03,07)	15/25	5.76	6.00	7.76	108.96
945	Zaļā tēja	150	0.00	0.00	5.99	23.96
Cits:						
	"Skolas" auglis	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Kopā:			38.10	39.88	137.41	1038.51
<i>Pievienotais sāls- 1.05 g, cukurs-19.8 g</i>						

Otrdiena, 20.10.2020

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Brokastis:						
602	Asorti biezputra ar sviestu(*A-07)	150/4	5.23	5.31	23.69	163.63
58	Sviestmaize	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
940	Tēja piparmētru	150	0.00	0.00	5.99	23.96
Pusdienas:						
357	Rasoļņiks ar krējumu(*A-07)	150/4	1.79	2.92	12.03	82.92
413	Dārzeņu sautējums ar gaļu, krēj(*A-07)	180/15	10.91	16.66	19.05	268.61
149	Marinētu biešu salāti	50	0.83	0.06	5.01	23.81
840	Ābolu sulas dzēriens	150	0.01	0.00	11.81	45.55
38	Rudzu maize (*A-01)	15	1.11	0.15	6.40	33.60
Launags:						
1027	Vārīta ola/krējuma mērce(*A-03,07)	1.gb/10	6.64	7.75	0.68	99.01
51/2	Saldskābmaize ar sviestu(*A-01,07)	30/4	1.82	3.52	15.12	102.32
199	Dārzeņu plāte	80	0.90	0.06	3.44	18.90
936	Tēja liepziedu	150	0.00	0.00	5.99	23.96
Cits:						
	"Skolas" auglis	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Kopā:			30.92	40.91	126.60	1003.89
<i>Pievienotais sāls- 1.0 g, cukurs-18.8 g</i>						

Trešdiena, 21.10.2020

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Brokastis:						
604	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu(*A-07)	150/10	4.49	2.63	22.52	131.84

76	Sviestmaize ar gurķiem(*A-01,07)	15/4/20	1.40	3.69	7.98	71.74
938	Tēja melnā	150	0.01	0.00	5.99	23.99
Pusdienas:						
302	Biešu zupa ar krējumu(*A-07)	150/4	1.68	2.89	10.63	76.26
429	Plovs ar tītara gaļu	180	12.89	12.66	33.71	300.64
122	Dārzeņu salāti ar ķīplokkiem, eļļu	30	0.56	1.03	2.18	18.58
175	Tomāti ar dillēm	30	0.34	0.06	1.16	6.57
908	Ogu kompots	150	0.09	0.03	7.09	28.96
38	Rudzu maize (*A-01)	15	1.11	0.15	6.40	33.60
Launags:						
823	Biezpiena sacepums ar krēj/ievār(*A-01,03,07)	100/10/10	17.28	5.80	18.67	200.57
921	"Skolas" piens "Rasēns"	200	6.00	3.00	6.90	90.00
Cīts:						
	"Skolas" auglis	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Kopā:						
			46.25	32.74	133.03	1030.75
<i>Pievienotais sāls- 1.2 g,cukurs-18.2 g</i>						

Ceturtdiena,22.10.2020

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Brokastis:						
532	Rīsu biežputra ar ievārījumu(*A-07)	150/10	4.06	1.50	32.42	159.57
5	Kliju maize ar sviestu(*A-01,07)	15/4	1.31	3.62	7.09	68.12
917	Ķimeņu-kumelīšu tēja	150	0.00	0.00	5.99	23.96
Pusdienas:						
329	Pupiņu zupa ar krējumu(*A-07)	150/4	2.33	2.06	11.50	79.01
511	Zivju kotlete(*A-01,03,04,07)	70	11.51	6.84	9.72	150.16
710	Kartupeļu biezenis(*A-07)	120	2.69	1.70	16.36	93.68
150	Svaiga paprika	30	0.39	0.00	1.59	7.92
109	Biešu salāti ar krējumu(*A-07)	30	0.53	1.22	2.37	22.63
926	Rabarberu kompots	150	0.14	0.02	6.31	26.99
38	Rudzu maize (*A-01)	15	1.11	0.15	6.40	33.60
Launags:						
1231	Burkānu-gurķu salāti ar krējumu(*A-07)	100	1.50	4.08	5.48	67.44
9	Baltmaize ar aknu pastēti(*A-07)	15/30	5.46	6.49	7.95	113.10
	Auglis(melone)	100	0.60	0.00	9.10	38.80
Cīts:						
921	"Skolas" piens "Rasēns"	200	6.00	3.00	6.90	90.00
Kopā:						
			37.63	30.68	129.18	974.98
<i>Pievienotais sāls- 1.2 g,cukurs-12.0g</i>						

Piektdiena,23.10.2020

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Brokastis:						
322	Piena auzu pārslu zupa (*A-01,07)	150	3.41	3.68	11.48	92.77
28	Graudu maize ar ievārījumu(*A-01)	15/10	1.75	1.44	13.25	74.35
Pusdienas:						
448	Vistas šķiņķis, cepts(b/k)	60	13.89	10.22	0.57	157.72
706	Vārīti kartupeļi	120	2.48	0.12	18.35	87.05
555	Piena mērce(*A-01,07)	30	0.83	1.39	2.46	25.66

137-1	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	30	0.34	1.03	1.35	16.19
2108	Svaigi burkāni	30	0.39	0.03	2.16	11.91
882	Mannā biezputra ar ogu mērci(*A-07)	150/20	5.36	2.05	25.94	143.88
913	Karkadē dzēriens	150	0.00	0.00	5.99	23.97
38	Rudzu maize (*A-01)	15	1.11	0.15	6.40	33.60
Launags:						
1024	Rauga pankūkas ar krējumu(*A-01,03,07)	120/15	7.89	9.86	39.70	278.52
921	"Skolas" piens "Rasēns"	200	6.00	3.00	6.90	90.00
Kopā:			43.45	32.97	134.55	1035.62
Pievienotais sāls- 0.96 g,cukurs-16.5g						

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

- | | |
|--|-------------------------------------|
| *A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas | *A 09- Selerijas un to produkti |
| *A 02- Vēžveidīgie un to produkti | *A 10- Sinepes un to produkti |
| *A 03- Oļas un to produkti | *A 11- Sezama sēklas un to produkti |
| *A 04- Zivis un to produkti | *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti |
| *A 05- Zemesrieksti un to produkti | *A 13- Lupīna un tās produkti |
| *A 06- Sojas pupas un to produkti | *A 14- Gliemji un to produkti |
| *A 07- Piens un tā produkti | |
| *A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti | |

SIA "ANIVA" tehnoloģe Svetlana Biļkova.....

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar pārtikas piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Ēdienkarte sastādīta atbilstoši MK noteikumiem NR.172 no 13.03.2012g; Nr.405 no 14.07.2015g