



Ēdienkarte PII "Zeltrīti"

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 25.02.2019

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Oglh.	Kcal
Brokastis:						
632	Rīsu biežputra ar ievārījumu(*A-07)	150/10	5.02	2.10	33.77	174.27
82	Sviestmaize ar tomātiem(*A-01,07,11)	15/4/20	1.44	3.77	7.99	72.55
936	Tēja liepziedu	150	0.00	0.00	3.99	15.98
Pusdienas:						
319	Mājas soļanka ar krējumu(*A-07)	150/4	5.16	7.70	7.17	119.15
422	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem(*A-01)	180	11.36	13.85	26.45	270.84
125	Svaigi gurķi	50	0.40	0.05	1.30	7.05
942	Upeņu kompots	150	0.15	0.03	5.09	21.22
39	Rudzu maize(*A-01)	15	0.88	0.13	7.35	34.20
Launags:						
909	Jogurts(*A-07)	200	7.00	3.60	24.20	158.00
81	Sviestmaize ar sieru(*A-01,07,11)	15/4/20	6.10	9.13	7.54	137.47
	Auglis(bumbieris)	80	0.32	0.24	7.60	33.84
Kopā:			37.83	40.60	132.45	1044.57
<i>Pievienotais sāls- 1,0 g,cukurs-9,5g</i>						

Otrdiena, 26.02.2019

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Oglh.	Kcal
Brokastis:						
626	Prošas biežputra ar sviestu(*A-07)	150/4	6.35	6.07	25.53	182.32
28	Graudu maize ar ievārījumu(*A-01,07,11)	15/10	1.34	1.55	13.58	75.40
932	Tēja augļu	150	0.00	0.00	3.99	15.98
Pusdienas:						
339	Svaigu dārzeņu zupa ar krējumu(*A-07)	150/4	1.28	1.85	6.86	49.41
441	Vistas gaļas kotlete(*A-01,03,07,11)	70	11.24	13.09	8.21	196.55
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
163	Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	0.47	1.00	1.50	16.92
2108	Svaigi burkāni	30	0.39	0.03	2.16	11.91
901	Augļu kompots	150	0.15	0.24	7.02	30.86
39	Rudzu maize(*A-01)	15	0.88	0.13	7.35	34.20
Launags:						
860	Biezpiens ar EKO krējumu(*A01,07)	70/30	13.44	6.35	2.22	120.42
76	Sviestmaize ar gurķiem	15/4/20	1.30	3.79	8.06	72.29
907	Dzēriens	150	0.00	0.00	16.64	67.60
	Auglis(banāns)	80	0.20	0.08	16.80	72.72
Kopā:			40.35	35.69	140.73	1059.29
<i>Pievienotais sāls- 0,66g,cukurs-10,2g</i>						

Trešdiena,27.02.2019

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal
322	Piena BIO auzu pārslas zupa(*A-01,07)	150	4.37	3.46	12.82	100.04
78	Sviestmaize ar olu(*A-01,03,07)	15/4/20	3.68	6.07	7.68	100.89
Pusdienas:						
407	Cūkgaļa sautēta piena mērcē(*A-01,07)	80	10.53	13.23	4.33	178.76
704	Vārīti griķi	110	6.55	1.72	32.29	170.82
115	Burkānu-ābolu salāti ar krējumu(*A-07)	30	0.55	1.24	1.76	20.63
169	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	30	0.56	1.04	2.01	17.44
857	Krēms ar ogu ķīseli(*A-07)	50/150	0.76	7.04	117.73	137.69
38	Rudzu maize (*A-01)	15	0.88	0.13	7.35	34.20
Launags:						
707	Apcepti kartupeļi ar krējumu(*A-07)	120/5	3.64	3.57	25.98	154.26
125	Svaigi gurķi	30	0.24	0.03	0.78	4.23
48	Saldskābmaize(*A-01)	15	1.00	0.13	7.72	37.35
914	EKO kefīrs(*A-07)	150	4.50	3.00	6.75	72.00
	Auglis(apelsīns)	80	0.63	0.14	5.67	26.46
Kopā:			37.89	40.80	232.87	1054.77
<i>Pievienotais sāls- 0,9 g,cukurs-9,3 g</i>						

Ceturtdiena,28.02.2019

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Brokastis:						
518	Mannā biezputra ar sviestu(*A-01,07)	150/4	5.27	5.39	21.15	153.64
827	Biezpiena sieriņš(*A-01,07,11)	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
911	Kafijas dzēriens ar pienu(*A-0,1,07)	150	2.68	1.55	8.97	60.70
Pusdienas:						
303	Borščs ar krējumu(*A-07)	150/4	1.85	2.89	11.57	79.59
513	Zivju lodītes(*A-01,03,07,)	70	12.20	5.85	4.76	124.28
710	Kartupeļu biezenis(*A-07)	120	2.69	1.70	16.36	93.68
124	Marinēti gurķi	30	0.15	0.00	0.90	4.20
101	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu(*A-07)	30	0.45	1.22	1.25	18.47
900	Sulas dzēriens	150	0.01	0.00	9.81	37.57
39	Rudzu maize(*A-01)	15	0.88	0.13	7.35	34.20
Launags:						
403	Vārīti cīsiņi(*A-07)	60	6.60	14.10	1.80	159.00
175	Svaigi tomāti	30	0.33	0.06	1.14	6.42
45	Rupjmaize ar sviestu(*A-01)	5	1.35	4.34	6.88	71.95
913	Karkadē dzēriens	150	0.00	0.00	4.99	19.98
	Auglis(ābols)	80	0.32	0.64	7.84	38.40
Kopā:			39.61	45.96	118.11	1047.24
<i>Pievienotais sāls- 0,75 g,cukurs-15,3 g</i>						

Piektdiena,01.03.2019

Rec.	Ēdiena nosaukums	Daudz., g	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Brokastis:						
712	Makaroni ar sieru(*A-01,07)	110/15	8.72	6.19	33.48	224.40
125	Svaigi gurķi	50	0.40	0.05	1.30	7.05
912	Kakao(*A-07)	150	3.36	2.15	8.60	67.39
Pusdienas:						
431	Pupiņu sautējums ar gaļu, krējumu(*A-07)	180/10	15.98	15.29	21.84	289.84
175	Svaigi tomāti	50	0.55	0.10	1.90	10.70
809	Biezais ķīselis ar EKO pienu(*A-07)	100/150	5.14	3.06	26.66	154.99
48	Saldskābmaize (*A-01)	15	1.00	0.13	7.72	37.35
Launags:						
1015	Olu kultenis (*A-03,07)	100	10.74	12.38	2.24	163.44
43	Rudzu maize ar zaļumu sviestu(*A-01,07)	15/4	1.20	3.47	7.27	67.01
917	Ķīmeņu-kumelīšu tēja	150	0.00	0.00	3.99	15.98
	Augļi(asorti)	80	0.64	0.00	7.68	33.28
Kopā:			47.73	42.82	122.68	1071.43
Pievienotais sāls- 0,4 g,cukurs-15,0 g						

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- Olas 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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti | |

3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un agļi skolai"

SIA "ANIVA" tehnologs Svetlana Biļkova.....

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