

SIA ANIVA

**Ēdienkarte**

1-4klasei 1 nedēļa Ziemas sezona

Viktorija Georgijčuka

SASKANOTS  
Bauskas Valsts ģimnāzijas direktore

Bauskā, 29. 11.

L. Gerge

Pirmdiena, 28.11.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 88%</b>							
K-301/1	Siera-dārzenu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	2.87	8.23	12.54	138.22
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ (Milti kviešu a/ NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>20.07</b>	<b>28.18</b>	<b>87.69</b>	<b>677.85</b>
<b>Cits 12%</b>							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.4 grami				Dārzeni 95.7 grami			
Pievienotais cukurs 0.5 grami				Gaļa, zivs 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami				Kartupeļi 60 grami			
				Piena produkti 213 grami			
				Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
				<b>26.07</b>	<b>32.18</b>	<b>96.69</b>	<b>773.85</b>

Otrdiena, 29.11.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A U3), Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.67
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/ NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>21.56</b>	<b>27.83</b>	<b>97.67</b>	<b>729.89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.05 grami				Dārzeni 129.5 grami			
Pievienotais cukurs 1.5 grami				Gaļa, zivs 67 grami			
Augļi un ogas 102 grami				Kartupeļi 26 grami			
				Piena produkti 20 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
				<b>21.56</b>	<b>27.83</b>	<b>97.67</b>	<b>729.89</b>

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS" 21.11.2022 12:33:28 Lapa Nr. 1

Trešdiena, 30.11.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 85%</b>							
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums (Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.58	5.55	15.61	140.00
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti <i>Kuže</i>	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-190/2	Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu	1	50	0.48	2.63	4.02	43.01
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>19.37</b>	<b>20.66</b>	<b>72.51</b>	<b>559.37</b>
<b>Cits 15%</b>							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeni 62 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 112.5 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
				<b>25.37</b>	<b>24.66</b>	<b>81.51</b>	<b>655.37</b>

Ceturtdiena, 01.12.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-425	Cūkgaļas cīsinis	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-702	Rīsi, vārīti <i>Kartupeļi</i>	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts ar mango NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-836/1	Ogu ķīselis/	1	100	0.12	0.02	10.21	41.51
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>15.99</b>	<b>23.99</b>	<b>84.00</b>	<b>604.55</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 47 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
				<b>15.99</b>	<b>23.99</b>	<b>84.00</b>	<b>604.55</b>

Piektdiena, 02.12.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 86%</b>							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.02	11.73	104.47
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem (Sviests 82% (*A 07))	1	80	7.42	10.36	5.17	143.79

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4.klasei 1 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

21.11.2022 12:33:28 Lapa Nr. 2

K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-940	Strupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
				<b>20.25</b>	<b>23.85</b>	<b>82.49</b>	<b>606.66</b>
<b>Cits 14%</b>							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.25</b>	<b>27.85</b>	<b>91.49</b>	<b>702.66</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 157.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Sīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>23.05</b>	<b>27.3</b>	<b>90.27</b>	<b>693.26</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>115.24</b>	<b>136.51</b>	<b>451.36</b>	<b>3466.32</b>
Pievienotais sāls 5.6 grami		Dārzeņi 491.4 grami					
Pievienotais cukurs 22.5 grami		Gaļa, zivs 264 grami		Piena produkti 709 grami			
Augļi un ogas 334.5 grami		Kartupeļi 311 grami		Siers, biezpiens 15 grami			

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

“Skolas piens un auglis” 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

21.11.2022 12:33:28 Lapa Nr. 3