SIA ANIVA

Ēdienkarte

1-4.klasei 1.nedēļa/Rudens sezona
Laurenči

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-353	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	7.29	9.14	9.78	147.84
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	200	12.82	11.53	43.60	329.60
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-906	Kefīrs 2.0% *(Kefīrs 2% (*A 07))*	1	160	4.80	3.20	7.20	76.80
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora *(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))*	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				27.01	**24.34**	**72.11**	**616.47**
KOPĀ:	**100%**			**27.01**	**24.34**	**72.11**	**616.47**

Pievienotais sāls 1.2 grami | Dārzeņi 155.8 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 65 grami | Piena produkti 165 grami

Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 35 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-402	Cūkgaļas kotlete *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))*	1	70	13.06	15.75	14.94	255.25
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.06	0.15	22.64	107.41
K-565	Piena-dārzeņu mērce *(Bio piens 2.5%, BIO kviešu milti (*A 01))*	1	50	1.34	2.79	3.37	45.52
sl-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	30	0.44	1.54	2.17	24.75
sl-2	Gurķu-lapu salāti ar krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.45	1.23	0.83	16.22
K-806	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu *(Mannā putraimi (*A 01) , Bio piens 2.5%)*	1	100/100	3.77	2.58	18.58	112.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				22.52	**24.34**	**72.03**	**603.79**
KOPĀ:	**100%**			**22.52**	**24.34**	**72.03**	**603.79**

Pievienotais sāls 0.9 grami | Dārzeņi 64.75 grami

Pievienotais cukurs 8.3 grami | Gaļa, zivs 56 grami | Piena produkti 136 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 153 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-356/1	Dārzeņu biezeņzupa ar lēcām un *(Selerija sakne (*A 09), Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	200/16	7.23	8.79	25.94	213.86
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , BIO kviešu milti (*A 01))*	1	80	8.27	11.21	2.92	147.58
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	3.89	2.38	42.17	208.67
sl-3	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti_	1	30	0.27	1.51	1.31	19.87
sl-4	Burkānu-puravu salāti ar krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.50	1.23	1.83	21.47
K-976	Ūdens ar jāņogām un upenēm	1	200	0.08	0.02	0.74	3.42
				20.24	**25.14**	**74.91**	**614.87**
KOPĀ:	**100%**			**20.24**	**25.14**	**74.91**	**614.87**

Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 115.8 grami

Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 45 grami | Piena produkti 22 grami

Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 57 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-302	Zivju zupa ar dārzeņiem *(Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200	5.73	3.43	9.11	94.10
K-462	Bulgurs ar sezonas dārzeņiem un vistu *(Bulgurs (*A01), Sviests 82% (*A 07))*	1	200	15.30	12.27	38.50	316.05
sl-5	Ziedkāpostu-tomātu salāti_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.69	1.07	1.29	15.73
sl-6	Gurķu salāti ar eļļas mērci_	1	30	0.25	1.53	0.86	18.17
K-30/1	Rudzu maize ar ķiploku sviestu/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))*	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.24
K-986	Ūdens ar cidonijām	1	200	0.06	0.05	0.79	3.85
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
K-2/4	Saldskābmaize, Flora *(Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))*	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				25.24	**23.08**	**81.01**	**630.38**
KOPĀ:	**100%**			**25.24**	**23.08**	**81.01**	**630.38**

Pievienotais sāls 1.2 grami | Dārzeņi 173.3 grami

Pievienotais cukurs 0.1 grami | Gaļa, zivs 75 grami | Piena produkti 17 grami

Augļi un ogas 90 grami | Kartupeļi 50 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-319/1	Biešu zupa ar pupiņām/krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	4.80	4.37	17.67	130.26
K-1012	Biezpiens ar krējumu *(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	100	13.44	6.35	2.22	120.42
K-700	Kartupeļu biezenis *(Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))*	1	150	3.33	3.46	20.45	129.01
sl-9	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkaniem	1	30	0.29	1.51	1.23	19.78
sl-10	Svaigi gurķi, šķēlēs_	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens *(Piens 2.0%)*	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
K-40/2	Graudu maize, Flora *(Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))*	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

			28.57	**20.15**	**58.40**	**535.95**
KOPĀ:	**100%**		**28.57**	**20.15**	**58.40**	**535.95**

Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 113 grami
Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 211.5 grami
Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 171 grami | Siers, biezpiens 70 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:		**24.72**	**23.41**	**71.69**	**600.29**
KOPĀ:		**123.58**	**117.05**	**358.46**	**3001.46**

Pievienotais sāls 6.3 grami | Dārzeņi 622.65 grami
Pievienotais cukurs 9.9 grami | Gaļa, zivs 241 grami | Piena produkti 551.5 grami
Augļi un ogas 230 grami | Kartupeļi 466 grami | Siers, biezpiens 70 grami

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!