SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-4.klasei
pusdienas_Laurenči/Rudens Veģetārās

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
Z7 (1-4kl)	Veģ.svaigu kāpostu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.79	4.18	11.73	92.00
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
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-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.12	**18.46**	**69.46**	**532.76**
KOPĀ:	**100%**			**23.12**	**18.46**	**69.46**	**532.76**

Pievienotais sāls 0.9 grami | Dārzeņi 140 grami
Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 167 grami
Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 35 grami | Siers, biezpiens 30 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
V-42	Kabaču-siera plācenīši *(BIO kviešu milti (*A 01), Olas (*A 03) , Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	70	9.86	12.79	13.36	220.15
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
				19.32	**21.38**	**70.45**	**568.69**
KOPĀ:	**100%**			**19.32**	**21.38**	**70.45**	**568.69**

Pievienotais sāls 0.72 grami | Dārzeņi 95.25 grami
Pievienotais cukurs 8.3 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 136 grami
Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 153 grami | Siers, biezpiens 20 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
V-27	Kāpostu-lēcu kotlete *(Mannā putraimi (*A 01) , Olas (*A 03) , Piens 2.0%)*	1	100	5.94	5.03	14.06	122.97
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	3.89	2.38	42.17	208.67
K-567	Siera mērce *(Bio piens 2.5%, Milti kviešu a/l (*A 01) , Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	50	3.93	5.14	4.20	78.77
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
				21.84	**24.10**	**90.25**	**669.03**
KOPĀ:	**100%**			**21.84**	**24.10**	**90.25**	**669.03**

Pievienotais sāls 1.6 grami | Dārzeņi 146 grami

Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 49 grami

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

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
zu-1/1	Sarkano lēcu un burkānu krēmzupa *(BIO kviešu milti (*A 01), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	200	10.60	7.16	21.43	195.11
V-52/1	Bulgurs ar sezonas dārzeņiem un turku *(Bulgurs (*A01), Sviests 82% (*A 07))*	1	200	9.82	10.29	44.56	305.85
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
				24.63	**24.83**	**99.39**	**721.19**
KOPĀ:	**100%**			**24.63**	**24.83**	**99.39**	**721.19**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 262.8 grami

Pievienotais cukurs 0.1 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 22 grami

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

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
zu-319/1	Veģ.biešu zupa ar pupiņām/krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	3.33	4.23	14.41	110.07
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

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

K-40/2	Graudu maize, Flora *(Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))*	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				27.10	**20.01**	**55.14**	**515.76**
KOPĀ:	**100%**			**27.10**	**20.01**	**55.14**	**515.76**

Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 106 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:				**23.2**	**21.76**	**76.94**	**601.49**
KOPĀ:				**116.01**	**108.78**	**384.69**	**3007.43**

Pievienotais sāls 6.12 grami | Dārzeņi 750.05 grami
Pievienotais cukurs 9.9 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 585.5 grami
Augļi un ogas 230 grami | Kartupeļi 416 grami | Siers, biezpiens 130 grami

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