SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziemas sezona
Laurenči

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ *(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	200	3.36	6.03	8.90	104.96
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	30	0.45	1.57	3.04	29.54
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	30	0.26	1.51	1.40	20.18
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora *(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))*	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				26.32	**28.55**	**73.55**	**650.88**
KOPĀ:	**100%**			**26.32**	**28.55**	**73.55**	**650.88**

Pievienotais sāls 1.8 grami | Dārzeņi 107.5 grami

Pievienotais cukurs 0.9 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 209 grami

Augļi un ogas 11.2 grami | Kartupeļi 40 grami | Siers, biezpiens 12 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-313/1	Boršču ar kartupeļiem un krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.83	4.95	9.51	94.30
K-407	Vistas gaļas kotlete *(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))*	1	70	16.56	7.08	12.59	181.91
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	30	0.28	1.52	1.75	22.00
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.47	1.22	1.74	20.88
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40/2	Graudu maize, Flora *(Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))*	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.43	**20.61**	**94.63**	**683.78**
KOPĀ:	**100%**			**27.43**	**20.61**	**94.63**	**683.78**

Pievienotais sāls 1.75 grami | Dārzeņi 105.7 grami

Pievienotais cukurs 1.1 grami | Gaļa, zivs 67 grami | Piena produkti 29 grami

Augļi un ogas 111.2 grami | Kartupeļi 24 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-333/1	Ķirbju krēmzupa ar siera grauzdiņiem/ *(Mannā putraimi (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	180/15/5	5.82	7.72	19.44	173.51
V71/1	Makaroni ar kausēto sieru *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	200	10.55	7.10	49.62	304.60
sl-13	Kāļu salāti_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.49	1.25	1.96	21.12
sl-12	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	30	0.43	1.53	2.88	26.98
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.64	**22.20**	**99.29**	**695.95**
KOPĀ:	**100%**			**23.64**	**22.20**	**99.29**	**695.95**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 177.05 grami

Pievienotais cukurs 5.3 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 217 grami

Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 25 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.88	10.78	3.55	142.82
K-727/1	Zirņu un kartupeļu biezenis/ *(Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))*	1	150	10.83	3.61	27.19	185.30
sl-25	Burkānu-saulespuķu sēkliņu salāti_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	1.06	2.81	1.80	37.76
sl-20	Pikantie kāpostu un biešu salāti ķiploku	1	30	0.37	0.02	1.74	7.64
K-842/1	Rupjmaizes krēms/ *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	50	1.24	8.85	10.09	125.07
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	13.49	54.07
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.83	**26.68**	**69.56**	**608.01**
KOPĀ:	**100%**			**21.83**	**26.68**	**69.56**	**608.01**

Pievienotais sāls 0.9 grami | Dārzeņi 69.9 grami

Pievienotais cukurs 2.3 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 56.5 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 36 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-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	3.91	5.04	11.42	104.00
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	10.19	5.78	5.34	114.52
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. *(Pērļu grūbas (*A 01))*	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
sl-15	Ķirbju salāti ar bietēm un sēkliņām_ *(Sezama sēklas (*A 11))*	1	30	0.55	2.13	1.82	28.82

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

K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	30	0.34	1.53	2.20	25.18
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-990	"Skolas kefīrs" *(Skolas kefīrs 2% (*A07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2/4	Saldskābmaize, Flora *(Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))*	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				25.80	**19.84**	**75.09**	**583.80**
KOPĀ:	**100%**			**25.80**	**19.84**	**75.09**	**583.80**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 163.4 grami
Pievienotais cukurs 0.3 grami | Gaļa, zivs 47 grami | Piena produkti 205 grami
Augļi un ogas 11.2 grami | Kartupeļi 35 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**25**	**23.58**	**82.42**	**644.48**
KOPĀ:				**125.02**	**117.88**	**412.12**	**3222.42**

Pievienotais sāls 7.25 grami | Dārzeņi 623.55 grami
Pievienotais cukurs 9.9 grami | Gaļa, zivs 194 grami | Piena produkti 716.5 grami
Augļi un ogas 343.6 grami | Kartupeļi 135 grami | Siers, biezpiens 37 grami

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