SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-4kl.veģ.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-738	Griķi ar dārzeņiem	1	150	7.16	4.57	39.51	216.10
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
				18.76	**18.05**	**70.95**	**516.23**
KOPĀ:	**100%**			**18.76**	**18.05**	**70.95**	**516.23**

Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 115.8 grami

Pievienotais cukurs 0.9 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 204 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	Veģ.boršč̌s ar kartupeļiem un krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	1.63	4.10	9.51	81.83
V38/1	Šķelto zirņu-puķkāpostu plācenis *(Olas (*A 03))*	1	65	3.93	6.67	9.06	110.67
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
				13.60	**19.35**	**91.10**	**600.07**
KOPĀ:	**100%**			**13.60**	**19.35**	**91.10**	**600.07**

Pievienotais sāls 1.7 grami | Dārzeņi 122 grami

Pievienotais cukurs 1.1 grami | Gaļa, zivs 0 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%**						
V-67	Griķu kotletes ar mocarellas sieru *(Siers Mocarella (A*07), Olas (*A 03))*	1	70	7.46	12.82	20.12	220.36
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
				21.41	**28.72**	**86.13**	**685.55**
KOPĀ:	**100%**			**21.41**	**28.72**	**86.13**	**685.55**

Pievienotais sāls 0.85 grami | Dārzeņi 46.3 grami

Pievienotais cukurs 2.3 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 56.5 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 36 grami | Siers, biezpiens 15 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA

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
V-12	Grūbu risoto ar šampinjoniem *(Grūbas (*A01), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	250	12.36	14.47	48.51	373.93
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
				23.35	**26.57**	**84.07**	**669.31**
KOPĀ:	**100%**			**23.35**	**26.57**	**84.07**	**669.31**

Pievienotais sāls 1.7 grami | Dārzeņi 208.4 grami

Pievienotais cukurs 0.3 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 220 grami

Augļi un ogas 11.2 grami | Kartupeļi 35 grami | Siers, biezpiens 10 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**20.15**	**22.98**	**86.31**	**633.42**
KOPĀ:				**100.76**	**114.89**	**431.54**	**3167.11**

Pievienotais sāls 7.15 grami | Dārzeņi 669.55 grami

Pievienotais cukurs 9.9 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 726.5 grami

Augļi un ogas 343.6 grami | Kartupeļi 135 grami | Siers, biezpiens 62 grami

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