SIA ANIVA

Ēdienkarte

5-6.klasei 1.nedēļa/RUDENS
SEZONA/Laurenči

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-353/1	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	9.59	12.49	13.40	201.04
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	250	16.13	15.31	58.74	437.28
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti)	1	50/50	0.95	0.15	3.20	17.75
K-906/1	Kefīrs 2.0% *(Kefīrs 2% (*A 07))*	1	180	5.40	3.60	8.10	86.40
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
				33.60	**31.93**	**93.05**	**794.05**
KOPĀ:	**100%**			**33.60**	**31.93**	**93.05**	**794.05**

Pievienotais sāls 1.6 grami | Dārzeņi 219.5 grami
Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 77.5 grami | Piena produkti 190 grami
Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 45 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	16.74	14.94	264.25
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-1/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
sl-2/1	Gurķu-lapu salāti ar krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.73	2.05	1.40	27.03
K-806	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu *(Mannā putraimi (*A 01) , Bio piens 2.5%)*	1	100/150	5.22	3.83	20.98	138.84
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				25.58	**28.49**	**84.14**	**703.11**
KOPĀ:	**100%**			**25.58**	**28.49**	**84.14**	**703.11**

Pievienotais sāls 1.1 grami | Dārzeņi 99.35 grami
Pievienotais cukurs 8.5 grami | Gaļa, zivs 56 grami | Piena produkti 190 grami
Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 205 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	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	250/30	10.13	13.03	37.53	310.67
K-434	Vistas gaļas stroganovs *(Bio piens 2.5%, BIO kviešu milti (*A 01))*	1	100	10.17	14.59	5.30	195.61
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
sl-3/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti_	1	50	0.44	2.52	2.15	32.98
sl-4/1	Burkānu-puravu salāti ar krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.84	2.05	3.09	35.96
K-976	Ūdens ar jāņogām un upenēm	1	200	0.08	0.02	0.74	3.42
				27.42	**35.27**	**111.29**	**883.62**
KOPĀ:	**100%**			**27.42**	**35.27**	**111.29**	**883.62**

Pievienotais sāls 2.1 grami | Dārzeņi 166.5 grami

Pievienotais cukurs 0.8 grami | Gaļa, zivs 50 grami | Piena produkti 58.75 grami

Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 71 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-302/1	Zivju zupa ar dārzeņiem *(Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250	5.94	6.43	9.74	124.50
K-462/1	Bulgurs ar sezonas dārzeņiem un vistu *(Bulgurs (*A01), Sviests 82% (*A 07))*	1	250	19.14	15.56	48.12	397.33
sl-5/1	Ziedkāpostu-tomātu salāti_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	1.15	1.71	2.15	25.52
sl-6/1	Gurķu salāti ar eļļas mērci_	1	50	0.41	2.55	1.42	30.21
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
				29.91	**31.03**	**92.68**	**763.89**
KOPĀ:	**100%**			**29.91**	**31.03**	**92.68**	**763.89**

Pievienotais sāls 2 grami | Dārzeņi 237.8 grami

Pievienotais cukurs 0.15 grami | Gaļa, zivs 87.5 grami | Piena produkti 25.5 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	Biešu zupa ar pupiņām/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	4.09	6.28	17.08	142.25
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
P-700	Kartupeļu biezenis *(Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))*	1	250	5.35	5.89	32.69	209.54
sl-9/1	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkaniem	1	50	0.49	2.52	2.02	32.82
sl-10/1	Svaigi gurķi, šķēlēs_	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens *(Piens 2.0%)*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40/2	Graudu maize, Flora *(Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))*	1	40	3.76	2.84	18.00	117.20

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

				33.62	**27.94**	**82.61**	**726.93**
KOPĀ:	**100%**			**33.62**	**27.94**	**82.61**	**726.93**
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 156.7 grami					
Pievienotais cukurs 1.8 grami		Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 284 grami				
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 249 grami	Siers, biezpiens 70 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				**30.03**	**30.93**	**92.75**	**774.32**
KOPĀ:				**150.13**	**154.66**	**463.77**	**3871.60**
Pievienotais sāls 8.7 grami		Dārzeņi 879.85 grami					
Pievienotais cukurs 11.25 grami		Gaļa, zivs 271 grami	Piena produkti 748.25 grami				
Augļi un ogas 230 grami		Kartupeļi 620 grami	Siers, biezpiens 70 grami				

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