SIA ANIVA

Ēdienkarte

5-6.klasei 1.nedēļa kompl.pusd/Laurenči
Rudens Veģ.ēdienkartes

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
Z7(5-12kl)	Veģ.svaigu kāpostu zupa ar krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	2.76	6.18	12.66	115.04
K-707/2	Makaroni ar sieru *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	200/50	22.22	19.30	59.98	502.71
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
				32.86	**29.61**	**93.55**	**773.48**
KOPĀ:	**100%**			**32.86**	**29.61**	**93.55**	**773.48**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 175 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 195 grami

Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 45 grami | Siers, biezpiens 50 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 *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas (*A 03) , Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	70	9.55	12.75	15.79	218.48
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	1.32	2.79	3.35	45.43
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
K-1	Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.82	**24.77**	**99.67**	**725.65**
KOPĀ:	**100%**			**23.82**	**24.77**	**99.67**	**725.65**

Pievienotais sāls 0.92 grami | Dārzeņi 129.85 grami

Pievienotais cukurs 8.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 190 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 205 grami | Siers, biezpiens 20 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal

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

Pusdienas	**100%**						
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
V-27	Kāpostu-lēcu kotlete *(Mannā putraimi (*A 01) , Olas (*A 03) , Bio piens 2.5%)*	1	100	5.94	5.06	14.07	123.22
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-567	Siera mērce *(Bio piens 2.5%, BIO kviešu milti (*A 01), Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	50	3.99	5.15	3.71	79.10
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
				27.18	**30.89**	**123.77**	**890.33**
KOPĀ:	**100%**			**27.18**	**30.89**	**123.77**	**890.33**

Pievienotais sāls 2.1 grami | Dārzeņi 193.5 grami

Pievienotais cukurs 0.8 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 56.25 grami

Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 71 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	Sarkano lēcu un burkānu krēmzupa/ *(BIO kviešu milti (*A 01), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	250	13.29	9.20	26.93	246.97
V-52	Bulgurs ar sezonas dārzeņiem un turku *(Bulgurs (*A01), Sviests 82% (*A 07))*	1	250	12.59	12.41	60.81	396.71
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	0.64	0.00	7.68	33.28
K-2/4	Saldskābmaize, Flora *(Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))*	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				30.87	**30.49**	**122.08**	**880.38**
KOPĀ:	**100%**			**30.87**	**30.49**	**122.08**	**880.38**

Pievienotais sāls 2.2 grami | Dārzeņi 338.3 grami

Pievienotais cukurs 0.15 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 28.5 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%**						
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

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

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
				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:				**29.67**	**28.74**	**104.34**	**799.35**
KOPĀ:				**148.35**	**143.70**	**521.68**	**3996.77**

Pievienotais sāls 8.52 grami | Dārzeņi 993.35 grami

Pievienotais cukurs 11.25 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 753.75 grami

Augļi un ogas 230 grami | Kartupeļi 570 grami | Siers, biezpiens 150 grami

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