SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-6.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona Laurenči

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-301	Siera-dārzeņu zupa *(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	250	4.17	7.78	11.02	132.87
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	50	0.43	2.52	2.33	33.63
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
				31.69	**36.23**	**91.29**	**809.95**
KOPĀ:	**100%**			**31.69**	**36.23**	**91.29**	**809.95**

Pievienotais sāls 2.2 grami | Dārzeņi 156.5 grami

Pievienotais cukurs 1.5 grami | Gaļa, zivs 50 grami | Piena produkti 211.25 grami

Augļi un ogas 12 grami | Kartupeļi 50 grami | Siers, biezpiens 15 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-313	Boršču ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.87	7.34	12.50	132.05
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-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
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
				30.42	**25.68**	**111.68**	**811.14**
KOPĀ:	**100%**			**30.42**	**25.68**	**111.68**	**811.14**

Pievienotais sāls 1.85 grami | Dārzeņi 153.5 grami

Pievienotais cukurs 2 grami | Gaļa, zivs 70 grami | Piena produkti 50 grami

Augļi un ogas 112 grami | Kartupeļi 30 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	Ķirbju krēmzupa ar siera grauzdiņiem *(Mannā putraimi (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	220/30	8.53	9.56	34.14	262.61
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
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
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
				26.64	**25.06**	**115.90**	**803.01**
KOPĀ:	**100%**			**26.64**	**25.06**	**115.90**	**803.01**

Pievienotais sāls 1.6 grami | Dārzeņi 224.2 grami

Pievienotais cukurs 5.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 219 grami

Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 27 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.89	13.62	4.09	174.83
K-727	Zirņu un kartupeļu biezenis *(Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))*	1	200	14.53	5.63	36.43	255.53
K-136	Burkānu-saulespuķu sēkliņu salāti/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
sl-20/1	Pikantie kāpostu un biešu salāti ķiploku	1	50	0.60	0.03	2.87	12.59
K-842	Rupjmaizes krēms *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
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
				27.98	**36.97**	**87.90**	**799.25**
KOPĀ:	**100%**			**27.98**	**36.97**	**87.90**	**799.25**

Pievienotais sāls 1.25 grami | Dārzeņi 102.1 grami

Pievienotais cukurs 3.3 grami | Gaļa, zivs 45 grami | Piena produkti 80 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 48 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	2.59	4.91	7.11	82.42
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	12.68	8.97	6.33	157.21
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas *(Pērļu grūbas (*A 01))*	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
sl-15/1	Ķirbju salāti ar bietēm un sēkliņām *(Sezama sēklas (*A 11))*	1	50	0.92	3.55	3.06	48.21

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

K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
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
				29.11	**25.81**	**89.66**	**712.33**
KOPĀ:	**100%**			**29.11**	**25.81**	**89.66**	**712.33**

Pievienotais sāls 1.9 grami | Dārzeņi 167 grami

Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 57 grami | Piena produkti 205 grami

Augļi un ogas 13 grami | Kartupeļi 28 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:	**29.17**	**29.95**	**99.29**	**787.14**
KOPĀ:	**145.84**	**149.75**	**496.43**	**3935.68**

Pievienotais sāls 8.8 grami | Dārzeņi 803.3 grami

Pievienotais cukurs 12.8 grami | Gaļa, zivs 222 grami | Piena produkti 765.25 grami

Augļi un ogas 347 grami | Kartupeļi 156 grami | Siers, biezpiens 42 grami

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