SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-6.kl.veģ.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
V-13/1	Griķi ar dārzeņiem/	1	250	11.47	9.45	62.17	365.30
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
				24.36	**26.75**	**98.67**	**726.47**
KOPĀ:	**100%**			**24.36**	**26.75**	**98.67**	**726.47**

Pievienotais sāls 2.2 grami | Dārzeņi 210.05 grami

Pievienotais cukurs 1.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 205 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	Veģ.boršč̌s ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	2.16	6.12	12.50	114.23
V38	Šķelto zirņu-puķkāpostu plācenis/ *(Olas (*A 03))*	1	90	5.37	9.04	12.56	151.02
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
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
				18.17	**26.98**	**118.68**	**798.71**
KOPĀ:	**100%**			**18.17**	**26.98**	**118.68**	**798.71**

Pievienotais sāls 2 grami | Dārzeņi 180.5 grami

Pievienotais cukurs 2 grami | Gaļa, zivs 0 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 *(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	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%**						
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	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
				26.55	**36.17**	**103.93**	**844.78**
KOPĀ:	**100%**			**26.55**	**36.17**	**103.93**	**844.78**

Pievienotais sāls 1.2 grami | Dārzeņi 73.5 grami

Pievienotais cukurs 3.3 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 80 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 48 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(5-12kl)	Veģ.svaigu kāpostu zupa ar krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	2.65	6.12	12.56	112.67
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-15/1	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
				23.81	**30.94**	**87.61**	**726.16**
KOPĀ:	**100%**			**23.81**	**30.94**	**87.61**	**726.16**

Pievienotais sāls 2.1 grami | Dārzeņi 252 grami

Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 225 grami

Augļi un ogas 13 grami | Kartupeļi 45 grami | Siers, biezpiens 10 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:	**23.91**	**29.18**	**104.96**	**779.83**
KOPĀ:	**119.53**	**145.90**	**524.79**	**3899.13**

Pievienotais sāls 9.1 grami | Dārzeņi 940.25 grami

Pievienotais cukurs 12.8 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 779 grami

Augļi un ogas 347 grami | Kartupeļi 173 grami | Siers, biezpiens 67 grami

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