SIA ANIVA

Ēdienkarte

1-4.klasei 2.nedēļa/Rudens sezona
Laurenči ar skolas pienu/augli

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-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.39	0.87	0.74	12.41
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	30	0.45	1.53	2.05	22.77
K-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora *(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))*	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				26.45	**28.85**	**70.78**	**640.65**
KOPĀ:	**100%**			**26.45**	**28.85**	**70.78**	**640.65**

Pievienotais sāls 1.6 grami | Dārzeņi 113.8 grami

Pievienotais cukurs 0.3 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 208.2 grami

Augļi un ogas 10 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	Boršču ar kartupeļiem un krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.83	4.95	9.51	94.30
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	80	7.76	13.35	3.28	164.35
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. *(Pērļu grūbas (*A 01))*	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	30	0.43	1.52	1.76	21.33
K-206	Ziedkāpostu-tomātu salāti *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.67	0.90	1.25	14.05
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-42/1	Kliju maize, Flora *(Kliju maize, Flora, NPKS (*A01))*	1	20	1.72	0.66	9.00	50.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.25	**23.08**	**87.20**	**626.43**
KOPĀ:	**100%**			**17.25**	**23.08**	**87.20**	**626.43**

Pievienotais sāls 1.7 grami | Dārzeņi 119.8 grami

Pievienotais cukurs 0.8 grami | Gaļa, zivs 47 grami | Piena produkti 17.2 grami

Augļi un ogas 100.6 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%**						
zu-8/1	Kāpostu-tomātu zupa/ *(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	1.85	4.18	8.95	79.82
K-407	Vistas gaļas kotlete *(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))*	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	30	0.34	1.53	2.20	25.18
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	30	0.29	1.52	1.25	19.84
K-990	"Skolas kefīrs" *(Skolas kefīrs 2% (*A07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize* *(Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))*	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				26.05	**25.39**	**78.47**	**653.39**
KOPĀ:	**100%**			**26.05**	**25.39**	**78.47**	**653.39**

Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 139.6 grami
Pievienotais cukurs 0.6 grami | Gaļa, zivs 63 grami | Piena produkti 200 grami
Augļi un ogas 10.9 grami | Kartupeļi 28 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-311	Veģetārā pupiņu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	5.67	4.47	18.86	140.12
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām *(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))*	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				29.31	**23.83**	**91.91**	**686.45**
KOPĀ:	**100%**			**29.31**	**23.83**	**91.91**	**686.45**

Pievienotais sāls 1.1 grami | Dārzeņi 86 grami
Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 207 grami
Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 55 grami | Siers, biezpiens 30 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-432	Cūkgaļa sautēta piena mērcē *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0%)*	1	80	8.71	13.55	4.81	176.46
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	30	0.42	1.53	1.66	20.66
K-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92

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

K-862/1	Jogurta krēms/	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
	*(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*						
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				14.21	**21.68**	**61.79**	**488.60**
KOPĀ:	**100%**			**14.21**	**21.68**	**61.79**	**488.60**

Pievienotais sāls 0.65 grami | Dārzeņi 72.5 grami

Pievienotais cukurs 4.3 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 85 grami

Augļi un ogas 100.5 grami | Kartupeļi 150 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:	**22.65**	**24.57**	**78.03**	**619.1**
KOPĀ:	**113.27**	**122.83**	**390.15**	**3095.52**

Pievienotais sāls 6.55 grami | Dārzeņi 531.7 grami

Pievienotais cukurs 6 grami | Gaļa, zivs 190 grami | Piena produkti 717.4 grami

Augļi un ogas 332 grami | Kartupeļi 297 grami | Siers, biezpiens 42 grami

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