SIA ANIVA

Ēdienkarte

1-4.klasei 2.ned.
komp.pusd_Laurenči/Rudens Veģ.ēdienk/ ar

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-738	Griķi ar dārzeņiem	1	150	7.16	4.57	39.51	216.10
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
				18.89	**17.37**	**69.30**	**501.69**
KOPĀ:	**100%**			**18.89**	**17.37**	**69.30**	**501.69**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 115.2 grami
Pievienotais cukurs 0.3 grami | Gaļa, zivs 0 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	Veģ.boršč̌s ar kartupeļiem un krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	1.63	4.10	9.51	81.83
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
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-42/1	Kliju maize, Flora *(Kliju maize, Flora, NPKS (*A01))*	1	20	1.72	0.66	9.00	50.80
				17.15	**22.25**	**97.93**	**661.64**
KOPĀ:	**100%**			**17.15**	**22.25**	**97.93**	**661.64**

Pievienotais sāls 2 grami | Dārzeņi 184 grami
Pievienotais cukurs 0.8 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 24.2 grami
Augļi un ogas 100.6 grami | Kartupeļi 24 grami | Siers, biezpiens 10 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!

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
V-42	Kabaču-siera plācenīši *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas (*A 03) , Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	70	9.56	12.75	15.80	218.49
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
				22.69	**26.09**	**81.68**	**660.15**
KOPĀ:	**100%**			**22.69**	**26.09**	**81.68**	**660.15**

Pievienotais sāls 1.27 grami | Dārzeņi 177.1 grami

Pievienotais cukurs 0.6 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 200 grami

Augļi un ogas 10.9 grami | Kartupeļi 28 grami | Siers, biezpiens 20 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-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				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%**						
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-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	50	0.48	3.28	2.35	40.57
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
K-862/1	Jogurta krēms/ *(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
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
				13.44	**24.23**	**79.45**	**573.07**

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