SIA ANIVA

Ēdienkarte

5-6.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	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	9.77	14.46	4.09	185.90
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
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
				30.96	**31.49**	**84.68**	**733.60**
KOPĀ:	**100%**			**30.96**	**31.49**	**84.68**	**733.60**

Pievienotais sāls 1.6 grami | Dārzeņi 150.6 grami

Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 50 grami | Piena produkti 214 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	Boršč̌s ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.87	7.34	12.50	132.05
K-430	Cūkgaļas stroganovs *(BIO kviešu milti (*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	100	10.67	17.53	3.78	217.66
K-735	Vārītas pērļu grūbas *(Pērļu grūbas (*A 01))*	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-206	Ziedkāpostu-tomātu salāti *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	1.11	1.51	2.07	23.31
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
				22.76	**31.53**	**100.95**	**779.82**
KOPĀ:	**100%**			**22.76**	**31.53**	**100.95**	**779.82**

Pievienotais sāls 2 grami | Dārzeņi 173.3 grami

Pievienotais cukurs 1.5 grami | Gaļa, zivs 65 grami | Piena produkti 27 grami

Augļi un ogas 101 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%**						
zu-8	Kāpostu-tomātu zupa *(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	2.62	6.21	11.56	111.43
K-407	Vistas gaļas kotlete *(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))*	1	70	13.25	12.24	12.59	214.81
K-714	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	150	4.24	2.45	40.19	203.03
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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	Saldskābmaize *(Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))*	1	30	1.83	0.36	15.00	74.40
				29.10	**30.35**	**94.90**	**778.53**
KOPĀ:	**100%**			**29.10**	**30.35**	**94.90**	**778.53**

Pievienotais sāls 1.85 grami | Dārzeņi 197.5 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 65 grami | Piena produkti 210 grami

Augļi un ogas 11.6 grami | Kartupeļi 35 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-311/1	Veģetārā pupiņu zupa/krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	6.82	6.56	20.94	171.89
K-707/1	Makaroni ar sieru_ *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
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-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ *(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))*	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				35.80	**31.64**	**108.04**	**839.29**
KOPĀ:	**100%**			**35.80**	**31.64**	**108.04**	**839.29**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 95 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 213 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 50 grami | Siers, biezpiens 40 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-432/1	Cūkgaļa sautēta piena mērcē_ *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0%)*	1	100	12.72	18.11	6.36	239.69
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
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	Jogurta krēms *(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora *(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))*	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.60	**31.38**	**90.18**	**717.95**
KOPĀ:	**100%**			**21.60**	**31.38**	**90.18**	**717.95**

Pievienotais sāls 1 grami | Dārzeņi 92 grami

Pievienotais cukurs 6.5 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 115 grami

Augļi un ogas 100.5 grami | Kartupeļi 205 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**28.04**	**31.28**	**95.75**	**769.84**
KOPĀ:				**140.22**	**156.39**	**478.75**	**3849.19**

Pievienotais sāls 7.85 grami | Dārzeņi 708.4 grami

Pievienotais cukurs 9.5 grami | Gaļa, zivs 240 grami | Piena produkti 779 grami

Augļi un ogas 333.1 grami | Kartupeļi 360 grami | Siers, biezpiens 52 grami

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