SIA ANIVA

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-6.klasei pusd_Laurenči/Rudens
Veģ.ēdienk/ ar skolas piienu, augli

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	4.19	7.78	11.16	133.61
V-13/1	Griķi ar dārzeņiem/	1	250	11.47	9.45	62.17	365.30
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
				24.65	**26.19**	**96.06**	**708.41**
KOPĀ:	**100%**			**24.65**	**26.19**	**96.06**	**708.41**

Pievienotais sāls 1.8 grami | Dārzeņi 205.8 grami
Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 215 grami
Augļi un ogas 10 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.boršč̄s ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	2.16	6.12	12.50	114.23
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	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
				18.40	**25.89**	**102.90**	**717.51**
KOPĀ:	**100%**			**18.40**	**25.89**	**102.90**	**717.51**

Pievienotais sāls 2.1 grami | Dārzeņi 234.8 grami
Pievienotais cukurs 1.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 32 grami
Augļi un ogas 101 grami | Kartupeļi 30 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	Kāpostu-tomātu zupa *(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	2.62	6.21	11.56	111.43
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	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
				25.41	**30.86**	**98.11**	**782.21**
KOPĀ:	**100%**			**25.41**	**30.86**	**98.11**	**782.21**

Pievienotais sāls 1.62 grami | Dārzeņi 235 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 210 grami

Augļi un ogas 11.6 grami | Kartupeļi 35 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-311/1	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%**						
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	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
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
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	40	2.88	0.72	17.60	95.60

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

K-2112	Skolas auglis		1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
					18.63	**34.39**	**116.24**	**834.90**
KOPĀ:	**100%**				**18.63**	**34.39**	**116.24**	**834.90**

Pievienotais sāls 0.9 grami | Dārzeņi 82 grami
Pievienotais cukurs 6.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 79 grami
Augļi un ogas 100.5 grami | Kartupeļi 205 grami | Siers, biezpiens 15 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:	**24.58**	**29.79**	**104.27**	**776.46**
KOPĀ:	**122.89**	**148.97**	**521.35**	**3882.32**

Pievienotais sāls 7.82 grami | Dārzeņi 852.6 grami
Pievienotais cukurs 9.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 749 grami
Augļi un ogas 333.1 grami | Kartupeļi 370 grami | Siers, biezpiens 100 grami

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