SIA ANIVA

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona
Laurenči

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-408	Cūkgaļas plovs	1	200	13.79	15.82	50.28	402.16
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	30	0.31	1.53	2.08	24.02
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens *(Piens 2.0% (*A07),)*	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
				25.84	**26.77**	**101.75**	**758.05**
KOPĀ:	**100%**			**25.84**	**26.77**	**101.75**	**758.05**

Pievienotais sāls 1.2 grami | Dārzeņi 158.2 grami
Pievienotais cukurs 0.6 grami | Gaļa, zivs 57 grami | Piena produkti 205 grami
Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 60 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	80/50	14.87	15.65	21.62	287.11
K-704	Makaroni, vārīti *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	130	5.41	1.57	36.24	180.76
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	30	0.30	1.50	1.16	19.38
K-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	35	0.46	0.00	1.86	9.24
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
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
				23.22	**27.84**	**87.42**	**697.10**
KOPĀ:	**100%**			**23.22**	**27.84**	**87.42**	**697.10**

Pievienotais sāls 0.7 grami | Dārzeņi 72 grami
Pievienotais cukurs 5.3 grami | Gaļa, zivs 63 grami | Piena produkti 35 grami
Augļi un ogas 11 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 0 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!

K-314	Pupiņu zupa/krējums *(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)*	1	200/5	7.22	5.66	22.87	173.81
K-453/1	Rudens dārzeņu- gaļas sautēj/krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/20	12.92	18.67	21.01	305.91
K-144/1	Marinēts gurķis	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.47	1.22	1.74	20.88
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora *(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))*	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.60	**26.71**	**81.62**	**666.60**
KOPĀ:	**100%**			**22.60**	**26.71**	**81.62**	**666.60**

Pievienotais sāls 1.2 grami | Dārzeņi 181.2 grami
Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 31 grami
Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 180 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-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))*	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552/2	Piena mērce/ *(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	30	0.51	1.53	2.21	22.96
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40/2	Graudu maize, Flora *(Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))*	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				26.95	**28.42**	**81.14**	**674.16**
KOPĀ:	**100%**			**26.95**	**28.42**	**81.14**	**674.16**

Pievienotais sāls 1.35 grami | Dārzeņi 145.8 grami
Pievienotais cukurs 5.6 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 23 grami
Augļi un ogas 1.2 grami | Kartupeļi 35 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ *(Makaroni nūdeles (*A 01))*	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-1051/2	Biezpiens ar dillēm un krējumu_ *(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	80	11.39	4.31	1.76	91.87
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	30	0.43	1.53	2.88	26.96
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	1.06	2.81	1.80	37.76
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām *(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))*	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora *(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))*	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80

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

			25.98	**16.04**	**78.78**	**549.34**
KOPĀ:	**100%**		**25.98**	**16.04**	**78.78**	**549.34**

Pievienotais sāls 1.1 grami | Dārzeņi 82.3 grami
Pievienotais cukurs 5.3 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 181 grami
Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 230 grami | Siers, biezpiens 60 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:		**24.92**	**25.16**	**86.14**	**669.05**
KOPĀ:		**124.59**	**125.78**	**430.71**	**3345.25**

Pievienotais sāls 5.55 grami | Dārzeņi 639.5 grami
Pievienotais cukurs 16.8 grami | Gaļa, zivs 240 grami | Piena produkti 475 grami
Augļi un ogas 122.2 grami | Kartupeļi 505 grami | Siers, biezpiens 60 grami

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