SIA ANIVA

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona
Laurenči Veģetārās ēdienkartes

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	2.77	4.15	13.95	103.18
V-19/1	Dārzeņu plovs ar lēcām/	1	200	10.24	4.79	52.79	298.79
K-557/1	Skābais krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
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
				21.65	**18.89**	**104.90**	**683.01**
KOPĀ:	**100%**			**21.65**	**18.89**	**104.90**	**683.01**

Pievienotais sāls 1.2 grami | Dārzeņi 194.8 grami
Pievienotais cukurs 0.6 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 225 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%**						
V-54	Sēņu tefteļi siera mērcē *(Rīvmaize (*A 01), BIO kviešu milti (*A 01), BIO kviešu milti (*A 01), Bio piens 2.5%, Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	70/50	14.50	13.45	28.78	299.99
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
				22.85	**25.64**	**94.58**	**709.98**
KOPĀ:	**100%**			**22.85**	**25.64**	**94.58**	**709.98**

Pievienotais sāls 0.85 grami | Dārzeņi 157 grami
Pievienotais cukurs 5.3 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 55 grami
Augļi un ogas 11 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 10 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%**						
K-311	Veģetārā pupiņu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07), Grūbas (*A01))*	1	200/5	5.95	4.50	20.86	149.51
K-453/1	Rudens dārzeņu-lēcu sautēj/krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/20	13.72	10.87	38.09	307.33
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
				22.13	**17.75**	**96.69**	**643.72**
KOPĀ:	**100%**			**22.13**	**17.75**	**96.69**	**643.72**

Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 219.2 grami
Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 31 grami
Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 155 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
Z7 (1-4kl)	Veģ.svaigu kāpostu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.79	4.18	11.73	92.00
V-66	Siera šnicele *(Siers Ķimeņu (*A 07), Rīvmaize (*A 01), Olas (*A 03))*	1	60	19.42	11.23	8.08	213.61
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
				32.41	**21.34**	**76.76**	**615.61**
KOPĀ:	**100%**			**32.41**	**21.34**	**76.76**	**615.61**

Pievienotais sāls 1.15 grami | Dārzeņi 137.3 grami
Pievienotais cukurs 5.6 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 23 grami
Augļi un ogas 1.2 grami | Kartupeļi 35 grami | Siers, biezpiens 55 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 9% NPKS(*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	80	10.61	9.41	1.88	134.59
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

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

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
				25.20	**21.14**	**78.90**	**592.06**
KOPĀ:	**100%**			**25.20**	**21.14**	**78.90**	**592.06**

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:				**24.85**	**20.95**	**90.37**	**648.88**
KOPĀ:				**124.24**	**104.76**	**451.83**	**3244.38**

Pievienotais sāls 5.8 grami | Dārzeņi 790.6 grami
Pievienotais cukurs 16.8 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 515 grami
Augļi un ogas 122.2 grami | Kartupeļi 480 grami | Siers, biezpiens 125 grami

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