SIA ANIVA

Ēdienkarte

5-6.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-408/1	Cūkgaļas plovs	1	250	16.83	19.35	62.89	497.36
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
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
				29.08	**31.32**	**115.74**	**869.26**
KOPĀ:	**100%**			**29.08**	**31.32**	**115.74**	**869.26**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 183.5 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 67 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-704/2	Makaroni, vārīti *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.50	2.51	1.95	32.34
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
				25.08	**30.03**	**99.37**	**771.90**
KOPĀ:	**100%**			**25.08**	**30.03**	**99.37**	**771.90**

Pievienotais sāls 0.8 grami | Dārzeņi 90 grami

Pievienotais cukurs 5.5 grami | Gaļa, zivs 63 grami | Piena produkti 35 grami

Augļi un ogas 12 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-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu *(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)*	1	250/10	8.47	8.88	18.65	190.26
K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
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	50	0.78	2.04	2.90	34.79
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
				26.23	**35.91**	**89.08**	**794.57**
KOPĀ:	**100%**			**26.23**	**35.91**	**89.08**	**794.57**

Pievienotais sāls 2.2 grami | Dārzeņi 242 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 70 grami | Piena produkti 50 grami

Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 200 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-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce *(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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
				31.45	**31.03**	**104.33**	**800.65**
KOPĀ:	**100%**			**31.45**	**31.03**	**104.33**	**800.65**

Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 164 grami

Pievienotais cukurs 6 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 35 grami

Augļi un ogas 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	Dārzeņu zupa ar nūdelēm *(Makaroni nūdeles (*A 01))*	1	250	2.34	4.18	14.98	108.83
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	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-954/1	Jogurts ar blenderētām ogām/ *(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))*	1	200	5.95	4.24	20.93	116.89
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!

			28.38	**25.99**	**93.53**	**707.68**
KOPĀ:	**100%**		**28.38**	**25.99**	**93.53**	**707.68**
Pievienotais sāls 1.35 grami	Dārzeņi 115.2 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 17 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 60 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			**28.04**	**30.86**	**100.41**	**788.81**
KOPĀ:			**140.22**	**154.28**	**502.05**	**3944.06**
Pievienotais sāls 7.25 grami	Dārzeņi 794.7 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami	Gaļa, zivs 260 grami	Piena produkti 535 grami				
Augļi un ogas 131 grami	Kartupeļi 550 grami	Siers, biezpiens 60 grami				

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