SIA ANIVA

Ēdienkarte

5-6.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	Dārzeņu plovs ar lēcām	1	250	12.75	7.96	65.60	389.75
K-557/1	Skābais krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
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
				24.64	**25.08**	**119.41**	**810.38**
KOPĀ:	**100%**			**24.64**	**25.08**	**119.41**	**810.38**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 229.8 grami
Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 235 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-704/2	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
				24.71	**27.83**	**106.53**	**784.78**
KOPĀ:	**100%**			**24.71**	**27.83**	**106.53**	**784.78**

Pievienotais sāls 0.95 grami | Dārzeņi 175 grami
Pievienotais cukurs 5.5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 55 grami
Augļi un ogas 12 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-311/1	Veģetārā pupiņu zupa/krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07), Grūbas (*A01))*	1	250/10	7.19	6.60	23.60	184.41
K-453/2	Rudens dārzeņu-lēcu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	300/30	18.19	16.18	52.88	432.97
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
				28.15	**25.98**	**115.38**	**818.17**
KOPĀ:	**100%**			**28.15**	**25.98**	**115.38**	**818.17**

Pievienotais sāls 2.4 grami | Dārzeņi 299 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 0 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%**						
Z7(5-12kl)	Veģ.svaigu kāpostu zupa ar krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	2.99	6.19	13.40	118.02
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-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
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
				35.55	**25.60**	**92.98**	**726.96**
KOPĀ:	**100%**			**35.55**	**25.60**	**92.98**	**726.96**

Pievienotais sāls 1.7 grami | Dārzeņi 163.5 grami

Pievienotais cukurs 6 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 40 grami

Augļi un ogas 2 grami | Kartupeļi 45 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	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

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

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
				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:				**28.29**	**26.1**	**105.57**	**769.59**
KOPĀ:				**141.43**	**130.48**	**527.83**	**3847.97**

Pievienotais sāls 7.8 grami | Dārzeņi 982.5 grami
Pievienotais cukurs 18 grami | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 590 grami
Augļi un ogas 131 grami | Kartupeļi 560 grami | Siers, biezpiens 125 grami

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