SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ *(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	200	3.36	6.03	8.90	104.96
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
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-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				25.81	**27.88**	**72.71**	**636.78**
KOPĀ:	**100%**			**25.81**	**27.88**	**72.71**	**636.78**

Pievienotais sāls 1.7 grami | Dārzeņi 97.7 grami

Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 209 grami

Augļi un ogas 12 grami | Kartupeļi 40 grami | Siers, biezpiens 12 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-313/1	Boršču ar kartupeļiem un krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.83	4.92	9.24	91.97
K-407	Vistas gaļas kotlete *(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))*	1	70	16.56	7.08	12.59	181.91
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.16	**19.10**	**92.14**	**650.81**
KOPĀ:	**100%**			**26.16**	**19.10**	**92.14**	**650.81**

Pievienotais sāls 1.7 grami | Dārzeņi 101.5 grami

Pievienotais cukurs 1.5 grami | Gaļa, zivs 67 grami | Piena produkti 23 grami

Augļi un ogas 112 grami | Kartupeļi 24 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal

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

Pusdienas	**100%**						
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums *(Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	9.17	6.86	17.50	169.68
K-483	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu	1	200	10.26	12.03	21.28	235.18
K-557/1	Skābais krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				27.13	**27.03**	**62.26**	**602.90**
KOPĀ:	**100%**			**27.13**	**27.03**	**62.26**	**602.90**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 195.5 grami

Pievienotais cukurs 5 grami | Gaļa, zivs 55 grami | Piena produkti 225 grami

Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 135 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-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.88	12.77	3.55	160.82
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-842/1	Rupjmaizes krēms/ *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	50	1.24	8.85	10.09	125.07
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	13.49	54.07
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				13.42	**24.43**	**64.17**	**531.39**
KOPĀ:	**100%**			**13.42**	**24.43**	**64.17**	**531.39**

Pievienotais sāls 0.6 grami | Dārzeņi 73.6 grami

Pievienotais cukurs 2.5 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 25 grami

Augļi un ogas 111 grami | Kartupeļi 150 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-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	3.91	5.04	11.42	104.00
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	10.19	6.77	5.34	123.52
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. *(Pērļu grūbas (*A 01))*	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-990	"Skolas kefīrs" *(Skolas kefīrs 2% (*A07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				26.35	**21.75**	**71.43**	**586.32**

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

KOPĀ:	**100%**		**26.35**	**21.75**	**71.43**	**586.32**
Pievienotais sāls 1.35 grami	Dārzeņi 145 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 47 grami	Piena produkti 215 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 35 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

VIDĒJI:			**23.77**	**24.04**	**72.54**	**601.64**
KOPĀ:			**118.87**	**120.19**	**362.71**	**3008.20**
Pievienotais sāls 6.75 grami	Dārzeņi 613.3 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Gaļa, zivs 249 grami	Piena produkti 697 grami				
Augļi un ogas 245 grami	Kartupeļi 384 grami	Siers, biezpiens 12 grami				

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