SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-301	Siera-dārzeņu zupa *(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	250	4.17	7.78	11.02	132.87
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
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	Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				31.88	**34.67**	**96.83**	**816.31**
KOPĀ:	**100%**			**31.88**	**34.67**	**96.83**	**816.31**

Pievienotais sāls 2.05 grami | Dārzeņi 127.5 grami

Pievienotais cukurs 0.7 grami | Gaļa, zivs 50 grami | Piena produkti 211.25 grami

Augļi un ogas 12 grami | Kartupeļi 50 grami | Siers, biezpiens 15 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-313	Boršču ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.87	7.31	12.17	129.14
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-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	0.77	3.55	4.30	52.78
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				29.82	**23.47**	**115.53**	**799.38**
KOPĀ:	**100%**			**29.82**	**23.47**	**115.53**	**799.38**

Pievienotais sāls 1.75 grami | Dārzeņi 144.5 grami

Pievienotais cukurs 2.2 grami | Gaļa, zivs 70 grami | Piena produkti 40 grami

Augļi un ogas 113 grami | Kartupeļi 30 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	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
	*(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)*						
K-483/1	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu/	1	300	13.24	12.96	32.30	299.86
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	*(Krējums skābs 20%(*A 07))*						
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	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	*("Skolas piens" 2% (*A 07))*						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	*(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.61	**33.09**	**96.89**	**823.95**
KOPĀ:	**100%**			**33.61**	**33.09**	**96.89**	**823.95**

Pievienotais sāls 2 grami | Dārzeņi 265.25 grami

Pievienotais cukurs 5 grami | Gaļa, zivs 62.5 grami | Piena produkti 240 grami

Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 195 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	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.89	13.62	4.09	174.83
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-138/2	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-842	Rupjmaizes krēms	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
	*(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*						
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
	*(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				18.72	**30.77**	**99.96**	**752.83**
KOPĀ:	**100%**			**18.72**	**30.77**	**99.96**	**752.83**

Pievienotais sāls 1.15 grami | Dārzeņi 97.6 grami

Pievienotais cukurs 3.5 grami | Gaļa, zivs 45 grami | Piena produkti 35 grami

Augļi un ogas 111.5 grami | Kartupeļi 205 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	1	200/5	2.59	4.91	7.11	82.42
	*(Krējums skābs 20%(*A 07))*						
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	12.68	8.97	6.33	157.21
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
	*(Pērļu grūbas (*A 01))*						
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti	1	80	2.95	8.29	4.94	108.83
	*(Krējums skābs 20%(*A 07))*						
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-990	"Skolas kefīrs"	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	*(Skolas kefīrs 2% (*A07))*						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	*(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*						

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

			31.12	**28.04**	**92.57**	**749.78**
KOPĀ:	**100%**		**31.12**	**28.04**	**92.57**	**749.78**
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeņi 134 grami				
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 57 grami	Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 28 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)					
VIDĒJI:			**29.03**	**30.01**	**100.36**	**788.45**
KOPĀ:			**145.15**	**150.04**	**501.78**	**3942.25**
Pievienotais sāls 8.95 grami	Dārzeņi 768.85 grami				
Pievienotais cukurs 11.4 grami	Gaļa, zivs 284.5 grami	Piena produkti 751.25 grami			
Augļi un ogas 346.5 grami	Kartupeļi 508 grami	Siers, biezpiens 15 grami			

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