SIA ANIVA

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez zivīm (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-354/1	Zemnieku zupa/krējums *(Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
K-408	Cūkgaļas plovs	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				23.00	**25.84**	**83.27**	**660.27**
KOPĀ:	**100%**			**23.00**	**25.84**	**83.27**	**660.27**

Pievienotais sāls 1.6 grami | Dārzeņi 101.5 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 47 grami | Piena produkti 205 grami

Augļi un ogas 12 grami | Kartupeļi 60 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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

SIA ANIVA

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez zivīm (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-485	Maltās gaļas mērce *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)*	1	80	7.67	9.52	4.86	136.29
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.54	32.10
K-833	Vaniļas krēms *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.65	**28.18**	**72.27**	**598.67**
KOPĀ:	**100%**			**16.65**	**28.18**	**72.27**	**598.67**

Pievienotais sāls 0.8 grami | Dārzeņi 64.8 grami

Pievienotais cukurs 5.5 grami | Gaļa, zivs 35 grami | Piena produkti 70 grami

Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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

SIA ANIVA

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez zivīm (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-341/1	Maltās gaļas zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	8.30	9.19	18.15	191.28
V-70	Pupiņu-dārzeņu sautējums/Z	1	250	4.92	8.30	19.49	181.97
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-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
				21.00	**25.64**	**56.43**	**552.90**
KOPĀ:	**100%**			**21.00**	**25.64**	**56.43**	**552.90**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 245 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 30 grami | Piena produkti 225 grami

Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 170 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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

SIA ANIVA

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez zivīm (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	4.51	6.10	16.46	141.47
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	16.75	11.70	0.59	174.56
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
C-565	Piena-dārzeņu mērce/ *(Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	50	0.43	2.03	2.45	29.97
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
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
				26.70	**22.75**	**65.11**	**578.42**
KOPĀ:	**100%**			**26.70**	**22.75**	**65.11**	**578.42**

Pievienotais sāls 1.45 grami | Dārzeņi 130.75 grami

Pievienotais cukurs 1.65 grami | Gaļa, zivs 107 grami | Piena produkti 15 grami

Augļi un ogas 114 grami | Kartupeļi 222 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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

SIA ANIVA

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez zivīm (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-304/2	Biešu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ *(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	80	8.10	11.51	4.40	154.07
K-704	Makaroni, vārīti *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.87	**25.89**	**87.04**	**684.54**
KOPĀ:	**100%**			**24.87**	**25.89**	**87.04**	**684.54**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 126.8 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 47 grami | Piena produkti 235 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 50 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**22.44**	**25.66**	**72.82**	**614.96**
KOPĀ:				**112.22**	**128.30**	**364.12**	**3074.80**

Pievienotais sāls 6.65 grami | Dārzeņi 668.85 grami

Pievienotais cukurs 9.15 grami | Gaļa, zivs 266 grami | Piena produkti 750 grami

Augļi un ogas 346 grami | Kartupeļi 502 grami | Siers, biezpiens 0 grami

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