SIA ANIVA

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ *(Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-408/1	Cūkgaļas plovs	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
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
				23.51	**30.06**	**100.41**	**768.82**
KOPĀ:	**100%**			**23.51**	**30.06**	**100.41**	**768.82**

Pievienotais sāls 2.1 grami | Dārzeņi 142.8 grami

Pievienotais cukurs 1.5 grami | Gaļa, zivs 65 grami | Piena produkti 10 grami

Augļi un ogas 14 grami | Kartupeļi 80 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.5-9.kl./Ziema,Bez piena (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-485/1	Maltā gaļas mērce_ *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)*	1	100	8.80	13.28	8.82	191.14
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
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-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
				23.71	**34.05**	**111.49**	**830.65**
KOPĀ:	**100%**			**23.71**	**34.05**	**111.49**	**830.65**

Pievienotais sāls 1 grami | Dārzeņi 98.25 grami

Pievienotais cukurs 5.25 grami | Gaļa, zivs 45 grami | Piena produkti 40 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.5-9.kl./Ziema,Bez piena (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-341	Maltās gaļas zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	10.41	12.44	22.73	248.48
V-70/1	Pupiņu-dārzeņu sautējums_Z	1	400	9.69	14.62	34.13	327.14
K-557/1	Skābais krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
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-1/1	Rudzu maize / *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				23.64	**33.43**	**79.22**	**736.67**
KOPĀ:	**100%**			**23.64**	**33.43**	**79.22**	**736.67**

Pievienotais sāls 2 grami | Dārzeņi 381 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 37.5 grami | Piena produkti 40 grami

Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 240 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.5-9.kl./Ziema,Bez piena (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-538	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums. *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Spec.piena mērce *(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
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	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
				31.93	**28.40**	**89.27**	**748.78**
KOPĀ:	**100%**			**31.93**	**28.40**	**89.27**	**748.78**

Pievienotais sāls 1.8 grami | Dārzeņi 149.25 grami

Pievienotais cukurs 2 grami | Gaļa, zivs 120 grami | Piena produkti 20 grami

Augļi un ogas 115 grami | Kartupeļi 295 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.5-9.kl./Ziema,Bez piena (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-304	Biešu zupa ar krējumu *(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	4.73	7.36	19.65	165.39
K-434	Vistas gaļas stroganovs *(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	100	9.13	14.31	8.26	199.41
K-704/2	Makaroni, vārīti *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
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-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
				23.78	**27.90**	**105.26**	**771.96**
KOPĀ:	**100%**			**23.78**	**27.90**	**105.26**	**771.96**

Pievienotais sāls 1.7 grami | Dārzeņi 150 grami

Pievienotais cukurs 1.5 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 10 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 63 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**25.31**	**30.77**	**97.13**	**771.38**
KOPĀ:				**126.57**	**153.84**	**485.65**	**3856.88**

Pievienotais sāls 8.6 grami | Dārzeņi 921.3 grami

Pievienotais cukurs 10.25 grami | Gaļa, zivs 327.5 grami | Piena produkti 120 grami

Augļi un ogas 349 grami | Kartupeļi 678 grami | Siers, biezpiens 0 grami

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