SIA ANIVA

Ēdienkarte

2.nedēļa Rudens sezona 5-9kl.kompl.pusd
RCHV

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	5.03	8.15	17.22	165.68
K-1	Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
P-704	Makaroni, vārīti. *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-101/1	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.82	2.54	2.64	33.38
K-934	Piens *(Piens 2.0%)*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				32.11	**34.72**	**107.79**	**862.66**
KOPĀ:	**100%**			**32.11**	**34.72**	**107.79**	**862.66**

Pievienotais sāls 2 grami | Dārzeņi 156.35 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 216 grami

Augļi un ogas 11 grami | Kartupeļi 87.5 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	Boršč̌s ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.87	7.31	12.17	129.14
K-430	Cūkgaļas stroganovs *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. *(Pērļu grūbas (*A 01))*	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-561	Krējuma un mārrutku mērce *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	1.32	8.61	2.00	90.78
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-125/1	Gurķu-tomātu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.62	1.46	1.60	21.98
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.88	**37.84**	**97.00**	**819.93**

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

KOPĀ:	**100%**			**22.88**	**37.84**	**97.00**	**819.93**

Pievienotais sāls 2.3 grami | Dārzeņi 173.5 grami
Pievienotais cukurs 1.5 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 70 grami
Augļi un ogas 1 grami | Kartupeļi 133 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
	Kāpostu-tomātu zupa *(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-407	Vistas gaļas kotlete *(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))*	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	2.50	1.46	25.25	126.21
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-552	Piena mērce *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens *(Piens 2.0%)*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize *(Maize saldskābā NPKS(*A 01))*	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				33.28	**31.01**	**112.72**	**857.00**
KOPĀ:	**100%**			**33.28**	**31.01**	**112.72**	**857.00**

Pievienotais sāls 2.25 grami | Dārzeņi 188.5 grami
Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 63 grami | Piena produkti 240 grami
Augļi un ogas 10.6 grami | Kartupeļi 35 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-306/1	Frikadeļu zupa/krējums *(Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/35/10	9.29	11.85	13.63	200.79
K-707/1	Makaroni ar sieru_ *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))*	1	180/40	19.46	14.80	59.27	448.25
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām *(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))*	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				34.20	**35.17**	**100.25**	**835.35**
KOPĀ:	**100%**			**34.20**	**35.17**	**100.25**	**835.35**

Pievienotais sāls 1.25 grami | Dārzeņi 132 grami
Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 37 grami | Piena produkti 13 grami
Augļi un ogas 90 grami | Kartupeļi 70 grami | Siers, biezpiens 40 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA

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-440	Cūkgaļas šnicele	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
	*(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))*						
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-554	Tomātu-krējuma mērce	1	50	0.56	4.83	2.44	55.18
	*(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))*						
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
	*(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))*						
K-862	Jogurta krēms	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
	*(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*						
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
				21.75	**39.09**	**95.07**	**804.11**
KOPĀ:	**100%**			**21.75**	**39.09**	**95.07**	**804.11**

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 89 grami

Pievienotais cukurs 7 grami | Gaļa, zivs 56 grami | Piena produkti 78 grami

Augļi un ogas 0.5 grami | Kartupeļi 103 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**28.84**	**35.57**	**102.57**	**835.81**
KOPĀ:				**144.22**	**177.83**	**512.83**	**4179.05**

Pievienotais sāls 9.2 grami | Dārzeņi 739.35 grami

Pievienotais cukurs 9.5 grami | Gaļa, zivs 256 grami | Piena produkti 617 grami

Augļi un ogas 113.1 grami | Kartupeļi 428.5 grami | Siers, biezpiens 55 grami

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