SIA ANIVA

Ēdienkarte

3.nedēļa Rudens sezona 5-9kl.kompl.pusd
RCHV Ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plovs	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.62	1.42	2.03	23.39
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-990	"Skolas kefīrs" *(Skolas kefīrs 2% (*A07))*	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
				29.24	**33.32**	**109.79**	**860.17**
KOPĀ:	**100%**			**29.24**	**33.32**	**109.79**	**860.17**

Pievienotais sāls 1.7 grami — Dārzeņi 208.5 grami
Pievienotais cukurs 1.5 grami — Gaļa, zivs 60 grami — Piena produkti 217 grami
Augļi un ogas 11 grami — Kartupeļi 75 grami — Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	70/50	13.11	14.97	21.62	273.97
P-704	Makaroni, vārīti. *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	100	4.16	1.44	27.88	141.12
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))*	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849/1	Putukrējums_ *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	50	1.05	14.70	10.68	179.30
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
				22.12	**38.67**	**109.17**	**877.66**
KOPĀ:	**100%**			**22.12**	**38.67**	**109.17**	**877.66**

Pievienotais sāls 1.1 grami — Dārzeņi 95 grami
Pievienotais cukurs 9 grami — Gaļa, zivs 53 grami — Piena produkti 57 grami
Augļi un ogas 111 grami — Kartupeļi 103 grami — Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu *(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-206	Ziedkāpostu-tomātu salāti *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	1.14	1.51	2.11	23.57
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	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
				34.29	**38.06**	**105.68**	**907.66**
KOPĀ:	**100%**			**34.29**	**38.06**	**105.68**	**907.66**

Pievienotais sāls 2 grami — Dārzeņi 289.9 grami
Pievienotais cukurs 0 grami — Gaļa, zivs 60 grami — Piena produkti 247 grami
Augļi un ogas 110 grami — Kartupeļi 275 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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.77	7.35	9.58	118.62
K-402	Cūkgaļas kotlete *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))*	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. *(Pērļu grūbas (*A 01))*	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
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-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))*	1	50	0.84	4.86	3.91	63.67
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				30.10	**39.66**	**117.96**	**939.57**
KOPĀ:	**100%**			**30.10**	**39.66**	**117.96**	**939.57**

Pievienotais sāls 2.4 grami — Dārzeņi 147 grami
Pievienotais cukurs 2 grami — Gaļa, zivs 63 grami — Piena produkti 45 grami
Augļi un ogas 112 grami — Kartupeļi 35 grami — Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						

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

K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm *(Makaroni nūdeles (*A 01))*	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
K-704/3	Makaroni, vārīti/ *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-105/1	Svaigu gurķu-tomātu salāti/	1	50	0.45	2.56	1.51	30.89
K-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	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
K-1	Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.74	**34.24**	**106.70**	**860.22**
KOPĀ:	**100%**			**29.74**	**34.24**	**106.70**	**860.22**

Pievienotais sāls 1.9 grami | Dārzeņi 172 grami
Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 50 grami | Piena produkti 200 grami
Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 203 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:	**29.1**	**36.79**	**109.86**	**889.06**
KOPĀ:	**145.49**	**183.95**	**549.30**	**4445.28**

Pievienotais sāls 9.1 grami | Dārzeņi 912.4 grami
Pievienotais cukurs 13 grami | Gaļa, zivs 286 grami | Piena produkti 766 grami
Augļi un ogas 354 grami | Kartupeļi 691 grami | Siers, biezpiens 0 grami

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