SIA ANIVA

Ēdienkarte

4.nedēļa_5-9.klasei_ Rudens sezona_ ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				27.86	**32.92**	**116.58**	**874.91**
KOPĀ:	**100%**			**27.86**	**32.92**	**116.58**	**874.91**

Pievienotais sāls 2 grami | Dārzeņi 156.25 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 226 grami

Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 62.5 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-407	Vistas gaļas kotlete *(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))*	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-551	Krējuma mērce *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar skolas pienu *(Mannā putraimi (*A 01) , "Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	100/150	5.71	3.36	25.17	153.78
K-40	Graudu maize *(Maize graudu NPKS (*A 01;11))*	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.94	**32.22**	**121.73**	**895.55**
KOPĀ:	**100%**			**32.94**	**32.22**	**121.73**	**895.55**

Pievienotais sāls 0.85 grami | Dārzeņi 66.5 grami

Pievienotais cukurs 9.5 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 165 grami

Augļi un ogas 140 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

TREŠDIENA-SVĒTKU DIENA

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-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ *(Makaroni nūdeles (*A 01))*	1	250/16	9.45	9.51	24.39	223.91
	Dārzeņu ragū/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	270/30	5.63	13.82	24.98	247.56
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
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
				23.93	**33.26**	**89.26**	**757.14**
KOPĀ:	**100%**			**23.93**	**33.26**	**89.26**	**757.14**

Pievienotais sāls 1.9 grami | Dārzeņi 277.3 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 35 grami | Piena produkti 230 grami

Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 175 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-313	Boršču ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.87	7.31	12.17	129.14
K-455	Vistas gaļa karija mērcē *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
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
				21.77	**29.18**	**108.25**	**788.17**
KOPĀ:	**100%**			**21.77**	**29.18**	**108.25**	**788.17**

Pievienotais sāls 1.8 grami | Dārzeņi 155 grami

Pievienotais cukurs 1.8 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 20 grami

Augļi un ogas 111.5 grami | Kartupeļi 30 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-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)*	1	250/10	13.30	10.80	22.05	240.20
K-431	"Viltotais zaķis" *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))*	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
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
				33.67	**34.23**	**104.15**	**866.41**

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