SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens sezona/Ādaži

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**51%**						
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums *(Putraimi miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10/10	4.95	8.53	9.53	136.27
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	200	11.70	2.70	64.80	308.70
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
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-934	Piens *(Piens 2.0%)*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora *(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))*	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				35.10	**35.02**	**102.68**	**848.50**
Cits	**49%**						
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums *(Putraimi miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10/10	4.95	8.53	9.53	136.27
K-411/2	Makaroni ar malto c/g *(Makaroni-pasta (*A 01))*	1	300	19.29	19.29	69.33	505.89
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens *(Piens 2.0%)*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora *(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))*	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				32.73	**34.72**	**101.38**	**830.15**
KOPĀ:	**100%**			**67.83**	**69.74**	**204.06**	**1678.65**

Pievienotais sāls 4.2 grami | Dārzeņi 326.85 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 118 grami | Piena produkti 426.25 grami

Augļi un ogas 22 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

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens sezona/Ādaži

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**49%**						
K-324	Rasoļniks/krējums *(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
K-435	Kurzemes stroganovs *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas *(Pērļu grūbas (*A 01))*	1	200	6.30	1.98	62.10	291.42
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
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-1	Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.43	**30.48**	**109.68**	**809.86**
Cits	**51%**						
K-324	Rasoļniks/krējums *(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
K-401/2	Vistas gaļas plovs.	1	300	17.02	16.02	79.63	536.71
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
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-1	Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.30	**27.09**	**122.43**	**839.33**
KOPĀ:	**100%**			**47.73**	**57.57**	**232.11**	**1649.19**

Pievienotais sāls 4.4 grami | Dārzeņi 335 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 125 grami | Piena produkti 30 grami

Augļi un ogas 220 grami | Kartupeļi 100 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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

SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens sezona/Ādaži

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**51%**						
K-304	Biešu zupa ar krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.82	7.30	13.03	134.15
K-434	Vistas gaļas stroganovs *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
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-40/2	Graudu maize, Flora *(Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))*	1	40	3.76	2.84	18.00	117.20
				30.83	**36.19**	**114.82**	**920.95**
Cits	**49%**						
K-304	Biešu zupa ar krējumu *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	3.82	7.30	13.03	134.15
K-431	"Viltotais zaķis" *(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03))*	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce_ *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
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-40/2	Graudu maize, Flora *(Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))*	1	40	3.76	2.84	18.00	117.20
				33.44	**37.78**	**96.86**	**875.12**
KOPĀ:	**100%**			**64.27**	**73.97**	**211.68**	**1796.07**

Pievienotais sāls 4.64 grami | Dārzeņi 300.2 grami

Pievienotais cukurs 4 grami | Gaļa, zivs 126 grami | Piena produkti 512.5 grami

Augļi un ogas 24 grami | Kartupeļi 335 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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

SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens sezona/Ādaži

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**53%**						
K-408/2	Cūkgaļas plovs/	1	300	18.09	20.72	75.55	566.11
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	1.52	2.00	22.97
K-856	"Abavas sniegs" *(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.12	**35.11**	**129.23**	**930.60**
Cits	**47%**						
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
P-704	Makaroni, vārīti. *(Makaroni-pasta (*A 01))*	1	200	8.32	3.44	54.72	264.24
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	1.5	0.33	1.52	2.00	22.97
K-856	"Abavas sniegs" *(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
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
				23.08	**34.51**	**112.67**	**834.99**
KOPĀ:	**100%**			**46.20**	**69.62**	**241.90**	**1765.59**

Pievienotais sāls 2.02 grami | Dārzeņi 248.9 grami

Pievienotais cukurs 9.06 grami | Gaļa, zivs 110 grami | Piena produkti 118 grami

Augļi un ogas 220 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

1.nedēļa 10-12.klasei/Rudens sezona/Ādaži

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**48%**						
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	4.28	7.34	12.57	132.93
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	1.55	3.14	26.28
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))*	1	50	0.84	3.72	4.44	54.90
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens *(Piens 2.0%)*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-67	Veidņu maize *(Maize Veidņu sagr. (*A 01))*	1	40	2.64	0.48	13.68	69.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				30.19	**36.11**	**96.49**	**834.53**
Cits	**52%**						
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	4.28	7.34	12.57	132.93
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē *(Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	70/50	11.95	10.46	12.50	192.51
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	1.55	3.14	26.28
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-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens *(Piens 2.0%)*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-67	Veidņu maize *(Maize Veidņu sagr. (*A 01))*	1	40	2.64	0.48	13.68	69.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				37.41	**31.88**	**123.03**	**906.39**
KOPĀ:	**100%**			**67.60**	**67.99**	**219.52**	**1740.92**

Pievienotais sāls 4.1 grami | Dārzeņi 367 grami

Pievienotais cukurs 2 grami | Gaļa, zivs 129 grami | Piena produkti 447 grami

Augļi un ogas 222 grami | Kartupeļi 355 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**58.73**	**67.78**	**221.85**	**1726.08**
KOPĀ:				**293.63**	**338.89**	**1109.27**	**8630.42**

Pievienotais sāls 19.36 grami | Dārzeņi 1577.95 grami

Pievienotais cukurs 17.06 grami | Gaļa, zivs 608 grami | Piena produkti 1533.75 grami

Augļi un ogas 708 grami | Kartupeļi 870 grami | Siers, biezpiens 0 grami

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