SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 4.klasei Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**49%**						
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ *(Putraimi miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5/5	3.33	5.57	7.52	94.59
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))*	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
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-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	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
				26.54	**27.54**	**72.15**	**633.33**
Cits	**51%**						
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ *(Putraimi miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5/5	3.33	5.57	7.52	94.59
K-411	Makaroni ar malto gaļu/ *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	200	13.75	16.08	43.42	373.69
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-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	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
				25.57	**28.55**	**73.46**	**656.27**
KOPĀ:	**100%**			**52.11**	**56.09**	**145.61**	**1289.60**

Pievienotais sāls 3.3 grami | Dārzeņi 295.5 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 94 grami | Piena produkti 415 grami

Augļi un ogas 22 grami | Kartupeļi 64 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 4.klasei Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**48%**						
K-324/2	Rasoļniks/krējums_ *(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.71	4.93	9.76	95.67
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. *(Pērļu grūbas (*A 01))*	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
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-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.63	**23.79**	**72.50**	**574.54**
Cits	**52%**						
K-324/2	Rasoļniks/krējums_ *(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.71	4.93	9.76	95.67
K-401	Vistas gaļas plovs	1	200	12.45	11.39	58.80	392.11
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-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.76	**19.74**	**93.14**	**629.44**
KOPĀ:	**100%**			**34.39**	**43.53**	**165.64**	**1203.98**

Pievienotais sāls 3.1 grami | Dārzeņi 301.5 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 94 grami | Piena produkti 18 grami

Augļi un ogas 220 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 4.klasei Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**52%**						
K-304/2	Biešu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.75	4.92	10.33	97.50
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	80	8.10	9.52	4.40	136.07
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
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-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40/2	Graudu maize, Flora *(Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))*	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				24.26	**26.87**	**84.66**	**686.18**
Cits	**48%**						
K-304/2	Biešu zupa/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.75	4.92	10.33	97.50
K-431	"Viltotais zaķis" *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))*	1	60	11.65	12.31	6.88	185.86
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
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-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40/2	Graudu maize, Flora *(Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))*	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				27.43	**28.79**	**66.57**	**644.28**
KOPĀ:	**100%**			**51.69**	**55.66**	**151.23**	**1330.46**

Pievienotais sāls 3.45 grami | Dārzeņi 275 grami

Pievienotais cukurs 4 grami | Gaļa, zivs 110 grami | Piena produkti 478 grami

Augļi un ogas 24 grami | Kartupeļi 214 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 4.klasei Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**50%**						
K-408	Cūkgaļas plovs	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
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-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				15.23	**28.06**	**85.91**	**661.96**
Cits	**50%**						
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ *(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	80	7.76	12.35	3.28	155.35
K-704/1	Makaroni, vārīti_ *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
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-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.20	**28.93**	**80.73**	**653.47**
KOPĀ:	**100%**			**32.43**	**56.99**	**166.64**	**1315.43**

Pievienotais sāls 1.52 grami | Dārzeņi 232.8 grami

Pievienotais cukurs 9.06 grami | Gaļa, zivs 80 grami | Piena produkti 116 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 4.klasei Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**48%**						
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	3.18	4.96	9.94	96.41
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē *(Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	80	8.19	13.72	4.88	176.76
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Svaigu 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-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-67	Veidņu maize *(Maize Veidņu sagr. (*A 01))*	1	20	1.32	0.24	6.84	34.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.81	**28.95**	**72.14**	**645.80**
Cits	**52%**						
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	3.18	4.96	9.94	96.41
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-703/1	Griķi, vārīti_	1	130	7.15	1.65	39.60	188.65
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-928	Skolas piens *("Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-67	Veidņu maize *(Maize Veidņu sagr. (*A 01))*	1	20	1.32	0.24	6.84	34.80
				31.38	**26.59**	**85.76**	**691.20**
KOPĀ:	**100%**			**55.19**	**55.54**	**157.90**	**1337.00**

Pievienotais sāls 3.5 grami | Dārzeņi 332.8 grami

Pievienotais cukurs 2 grami | Gaļa, zivs 113 grami | Piena produkti 444 grami

Augļi un ogas 122 grami | Kartupeļi 230 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:	**45.16**	**53.56**	**157.4**	**1295.29**
KOPĀ:	**225.81**	**267.81**	**787.02**	**6476.47**

Pievienotais sāls 14.87 grami | Dārzeņi 1437.6 grami

Pievienotais cukurs 17.06 grami | Gaļa, zivs 491 grami | Piena produkti 1471 grami

Augļi un ogas 608 grami | Kartupeļi 588 grami | Siers, biezpiens 0 grami

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