SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.klasei/Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

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	170	10.40	2.40	57.60	274.40
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
				33.80	**34.72**	**95.48**	**814.20**
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-411/1	Makaroni ar malto gaļu *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	250	16.10	18.31	58.56	463.42
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
				29.54	**33.74**	**90.61**	**787.68**
KOPĀ:	**100%**			**63.34**	**68.46**	**186.09**	**1601.88**

Pievienotais sāls 3.6 grami | Dārzeņi 320.75 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 110 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 5-9.klasei/Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**47%**						
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	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.41	**29.66**	**91.96**	**724.90**
Cits	**53%**						
K-324	Rasoļniks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
K-401/1	Vistas gaļas plovs/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.82	**26.35**	**118.02**	**810.28**
KOPĀ:	**100%**			**44.23**	**56.01**	**209.98**	**1535.18**

Pievienotais sāls 4.3 grami | Dārzeņi 328.5 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 120 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 5-9.klasei/Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

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-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
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
				28.30	**34.21**	**98.79**	**826.07**
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" *(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-552/1	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-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
				30.56	**36.31**	**80.46**	**781.42**
KOPĀ:	**100%**			**58.86**	**70.52**	**179.25**	**1607.49**

Pievienotais sāls 4.14 grami | Dārzeņi 300.2 grami

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

Augļi un ogas 24 grami | Kartupeļi 285 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 5-9.klasei/Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**51%**						
K-408/1	Cūkgaļas plovs	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				18.27	**31.59**	**103.47**	**777.01**
Cits	**49%**						
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-704/2	Makaroni, vārīti *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
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-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
				20.00	**33.35**	**92.25**	**750.65**
KOPĀ:	**100%**			**38.27**	**64.94**	**195.72**	**1527.66**

Pievienotais sāls 1.72 grami | Dārzeņi 242 grami

Pievienotais cukurs 9.06 grami | Gaļa, zivs 100 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 5-9.klasei/Rudens sezona/Ādaži ar skolas pienu/augli

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**48%**						
K-305/1	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	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.81	**35.62**	**83.85**	**770.33**
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	150	9.36	2.16	51.84	246.96
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-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
				34.99	**31.20**	**112.03**	**849.85**
KOPĀ:	**100%**			**62.80**	**66.82**	**195.88**	**1620.18**

Pievienotais sāls 3.7 grami | Dārzeņi 367 grami

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

Augļi un ogas 222 grami | Kartupeļi 305 grami | Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**53.5**	**65.35**	**193.38**	**1578.48**
KOPĀ:				**267.50**	**326.75**	**966.92**	**7892.39**

Pievienotais sāls 17.46 grami | Dārzeņi 1558.45 grami

Pievienotais cukurs 17.06 grami | Gaļa, zivs 585 grami | Piena produkti 1533.75 grami

Augļi un ogas 708 grami | Kartupeļi 770 grami | Siers, biezpiens 0 grami

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