SIA ANIVA

# Ēdienkarte

## *1 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%** | | | | | | |
| 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-704/2 | Makaroni, vārīti *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )* | 1 | 170 | 7.07 | 2.75 | 47.40 | 242.60 |
| K-108/2 | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | 1 | 70 | 0.96 | 3.55 | 4.04 | 49.53 |
| K-980 | Ūdens ar citronu | 1 | 200 | 0.09 | 0.01 | 0.30 | 1.65 |
| 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 |
| | | | | **30.80** | **36.00** | **90.80** | **809.99** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **30.80** | **36.00** | **90.80** | **809.99** |

Pievienotais sāls 1.75 grami | Dārzeņi 126.25 grami
Pievienotais cukurs 0.7 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 216.25 grami
Augļi un ogas 11.5 grami | Kartupeļi 40 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-324 | Rasoļniks/krējums *(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))* | 1 | 250/10 | 3.73 | 7.32 | 12.47 | 132.46 |
| K-402 | Cūkgaļas kotlete *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))* | 1 | 70 | 12.78 | 15.47 | 14.95 | 251.75 |
| K-703/2 | Griķi, vārīti | 1 | 170 | 10.40 | 2.40 | 57.60 | 274.40 |
| K-565 | Piena-dārzeņu mērce *(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01) )* | 1 | 50 | 1.33 | 2.63 | 3.80 | 44.37 |
| C-110 | Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/ | 1 | 100 | 1.46 | 5.13 | 7.23 | 82.51 |
| K-905 | Karkadē dzēriens | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| 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 |
| | | | | **31.89** | **34.79** | **120.84** | **911.63** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **31.89** | **34.79** | **120.84** | **911.63** |

Pievienotais sāls 1.9 grami | Dārzeņi 141.75 grami
Pievienotais cukurs 6.15 grami | Gaļa, zivs 63 grami | Piena produkti 40 grami
Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 50 grami | Siers, biezpiens 0 grami

*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

### TREŠDIENA

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alergēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

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

| Pusdienas | 100% | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K-304 | Biešu zupa ar krējumu<br>*(Krējums skābs 20%(*A 07))* | 1 | 250/10 | 3.82 | 7.30 | 13.03 | 134.15 |
| K-434 | Vistas gaļas stroganovs<br>*(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01) )* | 1 | 100 | 10.14 | 14.39 | 5.68 | 193.41 |
| K-735/2 | Vārītas pērļu grūbas<br>*(Pērļu grūbas (*A 01))* | 1 | 170 | 5.04 | 1.58 | 49.68 | 233.14 |
| K-112/2 | Vitamīnu salāti | 1 | 70 | 0.66 | 3.04 | 3.90 | 46.14 |
| K-928 | Skolas piens<br>*("Skolas piens" 2% (*A 07))* | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-980 | Ūdens ar citronu | 1 | 200 | 0.09 | 0.01 | 0.30 | 1.65 |
| K-1 | Rudzu maize<br>*(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))* | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| | | | | **27.52** | **30.59** | **96.29** | **772.89** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **27.52** | **30.59** | **96.29** | **772.89** |

Pievienotais sāls 2.2 grami | Dārzeņi 134 grami
Pievienotais cukurs 2.2 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 247.5 grami
Augļi un ogas 13 grami | Kartupeļi 40 grami | Siers, biezpiens 0 grami

*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

## CETURTDIENA

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums<br>*(Alergēni)* | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | **100%** | | | | | | |
| K-408/1 | Cūkgaļas plovs | 1 | 250 | 13.34 | 15.24 | 63.07 | 447.19 |
| K-114/1 | Tomāti, svaigi/ | 1 | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 10.70 |
| K-856 | "Abavas sniegs"<br>*(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )* | 1 | 70 | 1.87 | 11.68 | 8.78 | 147.72 |
| K-846 | Dzērveņu ķīselis | 1 | 150 | 0.12 | 0.00 | 16.06 | 64.76 |
| K-1 | Rudzu maize<br>*(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 |
| | | | | **17.99** | **27.89** | **115.91** | **792.47** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **17.99** | **27.89** | **115.91** | **792.47** |

Pievienotais sāls 0.81 grami | Dārzeņi 86.5 grami
Pievienotais cukurs 16.03 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 54 grami
Augļi un ogas 120 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 0 grami

*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

## PIEKTDIENA

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums<br>*(Alergēni)* | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | **100%** | | | | | | |
| K-305/1 | Sakņu zupa/skābs krējums_<br>*(Krējums skābs 20%(*A 07))* | 1 | 250/10 | 4.28 | 7.34 | 12.57 | 132.93 |
| K-443/1 | Cūkgaļa burkānu mērcē/<br>*(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu 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-138/2 | Sv. kāpostu-zaļumu salāti | 1 | 70 | 1.19 | 3.57 | 4.43 | 49.51 |
| K-940 | Sīrupa dzēriens | 1 | 200 | 0.00 | 0.00 | 16.50 | 66.00 |
| K-928 | Skolas piens<br>*("Skolas piens" 2% (*A 07))* | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-1 | Rudzu maize<br>*(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 |
| | | | | **27.67** | **33.94** | **104.76** | **836.61** |

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