SIA ANIVA

Ēdienkarte

4.nedēļa_1-4.klasei_ Rudens sezona_ ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
zu-5/1	Veģetārā soļanka/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-411	Makaroni ar malto gaļu *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))*	1	200	13.02	13.52	44.40	351.56
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
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-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				22.52	**24.76**	**89.78**	**673.07**
KOPĀ:	**100%**			**22.52**	**24.76**	**89.78**	**673.07**

Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 115 grami

Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 35 grami | Piena produkti 215 grami

Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 50 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	12.92	12.05	12.59	211.73
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
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-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar skolas pienu *(Mannā putraimi (*A 01) , "Skolas piens" 2% (*A 07))*	1	100/100	4.21	2.36	22.92	129.78
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
				27.47	**25.39**	**99.66**	**729.61**
KOPĀ:	**100%**			**27.47**	**25.39**	**99.66**	**729.61**

Pievienotais sāls 0.85 grami | Dārzeņi 45.5 grami

Pievienotais cukurs 8.5 grami | Gaļa, zivs 63 grami | Piena produkti 115 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	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm *(Makaroni nūdeles (*A 01))*	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-708/3	Dārzeņu ragū/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/20	3.69	10.24	17.45	178.38
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.95	**24.34**	**65.83**	**558.89**
KOPĀ:	**100%**			**17.95**	**24.34**	**65.83**	**558.89**

Pievienotais sāls 1.35 grami | Dārzeņi 167 grami
Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 24 grami | Piena produkti 220 grami
Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 105 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-313/1	Boršču ar kartupeļiem un krējumu_ *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200/5	2.83	4.92	9.24	91.97
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))*	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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
				17.74	**23.29**	**78.28**	**597.87**
KOPĀ:	**100%**			**17.74**	**23.29**	**78.28**	**597.87**

Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 110 grami
Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 57 grami | Piena produkti 13 grami
Augļi un ogas 111 grami | Kartupeļi 24 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-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums *(Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	200	8.66	6.49	17.50	164.33
K-431	"Viltotais zaķis" *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))*	1	70	11.65	13.31	6.88	194.86
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
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	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				26.22	**24.78**	**79.33**	**650.60**

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

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!

SIA ANIVA

Ēdienkarte

4.nedēļa_10-12 klasei_ Rudens sezona

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-934	Piens *(Piens 2.0%)*	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
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
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	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	100	2.25	7.74	8.87	118.53
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu *(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0%)*	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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				33.88	**34.07**	**125.53**	**930.18**
KOPĀ:	**100%**			**33.88**	**34.07**	**125.53**	**930.18**

Pievienotais sāls 1 grami | Dārzeņi 94.5 grami

Pievienotais cukurs 10 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

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	300/20	10.13	10.56	29.10	255.49
	Dārzeņu ragū/krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	320/30	6.60	15.39	29.63	284.00
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-906/1	Kefīrs 2% *(Kefīrs 2% (*A 07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))*	1	45	2.65	0.41	22.05	102.60
				26.12	**35.42**	**94.57**	**805.66**
KOPĀ:	**100%**			**26.12**	**35.42**	**94.57**	**805.66**

Pievienotais sāls 2.7 grami | Dārzeņi 315 grami

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

Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 212 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 *(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))*	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.38	**30.42**	**112.91**	**818.94**
KOPĀ:	**100%**			**22.38**	**30.42**	**112.91**	**818.94**

Pievienotais sāls 1.35 grami | Dārzeņi 192.5 grami

Pievienotais cukurs 4.8 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 20 grami

Augļi un ogas 111.5 grami | Kartupeļi 33 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	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				34.26	**34.32**	**109.05**	**889.21**

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