SIA ANIVA

# *Ēdienkarte*

## *5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona_Sigulda*

**PIRMDIENA**

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alergēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | **100%** | | | | | | |
| K-307 | Skābeņu zupa ar olu/krējums<br>*(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<br>*(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )* | 1 | 100 | 9.96 | 16.89 | 5.83 | 215.54 |
| K-704/3 | Makaroni, vārīti/<br>*(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )* | 1 | 100 | 4.16 | 1.74 | 27.88 | 143.82 |
| P-703 | Griķi, vārīti | 1 | 100 | 5.46 | 1.26 | 30.24 | 144.06 |
| sl-37 | Jauktu dārzeņu salāti | 1 | 50 | 0.73 | 0.04 | 2.58 | 11.93 |
| sl-4/1 | Burkānu-puravu salāti | 1 | 50 | 0.71 | 0.06 | 3.32 | 18.81 |
| M-7 | Eļļas-citronu mērce_salātiem | 1 | 2.5 | 0.01 | 1.50 | 0.28 | 14.67 |
| M-9 | Krējuma-majonēzes mērce_ salātiem<br>*(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))* | 1 | 10 | 0.20 | 4.80 | 0.40 | 46.10 |
| K-980 | Ūdens ar citronu | 1 | 200 | 0.09 | 0.01 | 0.30 | 1.65 |
| K-934 | Piens<br>*(Piens 2.0% )* | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-1/2 | Rudzu maize/<br>*(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))* | 1 | 15 | 0.88 | 0.14 | 7.35 | 34.20 |
| | | | | **33.15** | **38.97** | **96.71** | **863.05** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **33.15** | **38.97** | **96.71** | **863.05** |

Pievienotais sāls 1.83 grami | Dārzeņi 162.25 grami

Pievienotais cukurs 0.35 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 221.25 grami

Augļi un ogas 11 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 | Rasoļņiks/krējums<br>*(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))* | 1 | 250/10 | 3.73 | 7.32 | 12.47 | 132.46 |
| K-402 | Cūkgaļas kotlete<br>*(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))* | 1 | 70 | 12.78 | 15.47 | 14.95 | 251.75 |
| P-703 | Griķi, vārīti | 1 | 100 | 5.46 | 1.26 | 30.24 | 144.06 |
| K-701 | Kartupeļi, vārīti | 1 | 100 | 2.06 | 0.10 | 15.24 | 72.31 |
| K-565 | Piena-dārzeņu mērce<br>*(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01) )* | 1 | 50 | 1.33 | 2.63 | 3.80 | 44.37 |
| sl-1/1 | Burkānu-ziedkāpostu salāti (mērce pēc | 1 | 50 | 0.81 | 0.08 | 3.25 | 17.38 |
| sl-17/1 | Svaigu kāpostu salāti ar papriku | 1 | 50 | 0.86 | 0.04 | 2.83 | 11.95 |
| M-10 | Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem | 1 | 2.5 | 0.01 | 1.50 | 0.29 | 14.67 |
| M-8 | Jogurta mērce_ salātiem<br>*(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))* | 1 | 10 | 0.31 | 0.20 | 1.25 | 6.66 |
| K-905 | Karkadē dzēriens | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| K-40 | Graudu maize<br>*(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 |
| | | | | **29.60** | **30.64** | **107.51** | **816.05** |

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **29.60** | **30.64** | **107.51** | **816.05** |

Pievienotais sāls 2.13 grami | Dārzeņi 148.25 grami
Pievienotais cukurs 5.65 grami | Gaļa, zivs 63 grami | Piena produkti 48.5 grami
Augļi un ogas 101 grami | Kartupeļi 153 grami | Siers, biezpiens 0 grami

*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

**TREŠDIENA**

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums *(Alergēni)* | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | **100%** | | | | | | |
| 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 | Rīsi, vārīti | 1 | 130 | 4.18 | 2.41 | 45.30 | 222.80 |
| K-735/1 | Vārītas pērļu grūbas. *(Pērļu grūbas (*A 01))* | 1 | 70 | 1.96 | 0.62 | 19.32 | 90.66 |
| sl-11/1 | Vitamīnu salāti | 1 | 50 | 0.52 | 0.05 | 2.44 | 12.87 |
| sl-25/1 | Burkānu-saulespuķu sēkliņu salāti | 1 | 50 | 1.63 | 2.69 | 3.41 | 46.49 |
| M-7 | Eļļas-citronu mērce_salātiem | 1 | 2.5 | 0.01 | 1.50 | 0.28 | 14.67 |
| M-8 | Jogurta mērce_ salātiem *(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))* | 1 | 10 | 0.31 | 0.20 | 1.25 | 6.66 |
| 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-1/2 | Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))* | 1 | 15 | 0.88 | 0.14 | 7.35 | 34.20 |
| | | | | **29.54** | **33.31** | **107.36** | **853.56** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **29.54** | **33.31** | **107.36** | **853.56** |

Pievienotais sāls 2.23 grami | Dārzeņi 161.5 grami
Pievienotais cukurs 1.75 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 256 grami
Augļi un ogas 16 grami | Kartupeļi 40 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-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 |
| sl-23/1 | Biešu-marinētu gurķu salāti | 1 | 50 | 0.61 | 0.03 | 3.64 | 17.26 |
| M-9 | Krējuma-majonēzes mērce_ salātiem *(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))* | 1 | 10 | 0.20 | 4.80 | 0.40 | 46.10 |
| M-7 | Eļļas-citronu mērce_salātiem | 1 | 2.5 | 0.01 | 1.50 | 0.28 | 14.67 |
| 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-1 | Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))* | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| K-2105 | Auglis bumbieris/ | 1 | 100 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.30 |
| | | | | **20.50** | **36.35** | **117.78** | **885.29** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **20.50** | **36.35** | **117.78** | **885.29** |

Pievienotais sāls 0.84 grami | Dārzeņi 134.5 grami
Pievienotais cukurs 4.38 grami | Gaļa, zivs 50 grami | Piena produkti 59 grami
Augļi un ogas 101 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 0 grami

*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

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

**PIEKTDIENA**

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums *(Alergēni)* | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | **100%** | | | | | | |
| 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 | 100 | 2.06 | 0.10 | 15.24 | 72.31 |
| K-704/3 | Makaroni, vārīti/ *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )* | 1 | 100 | 4.16 | 1.74 | 27.88 | 143.82 |
| sl-29/1 | Jauno kāpostu-zaļumu salāti | 1 | 50 | 0.91 | 0.06 | 2.83 | 11.53 |
| sl-7/1 | Burkānu-seleriju salāti *(Seleriju kāti (*A 09))* | 1 | 50 | 0.63 | 0.04 | 3.03 | 17.39 |
| M-10 | Apelsīnu-eļļas mērce_salātiem | 1 | 2.5 | 0.01 | 1.50 | 0.29 | 14.67 |
| M-9 | Krējuma-majonēzes mērce_ salātiem *(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))* | 1 | 10 | 0.20 | 4.80 | 0.40 | 46.10 |
| 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-1 | Rudzu maize *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))* | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| | | | | **30.10** | **37.82** | **92.57** | **833.09** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **30.10** | **37.82** | **92.57** | **833.09** |

Pievienotais sāls 1.73 grami | Dārzeņi 205.5 grami

Pievienotais cukurs 0.1 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 225 grami

Augļi un ogas 11 grami | Kartupeļi 153 grami | Siers, biezpiens 0 grami

*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **VIDĒJI:** | | | | **28.58** | **35.42** | **104.39** | **850.21** |
| **KOPĀ:** | | | | **142.89** | **177.09** | **521.93** | **4251.04** |

Pievienotais sāls 8.76 grami | Dārzeņi 812 grami

Pievienotais cukurs 12.23 grami | Gaļa, zivs 293 grami | Piena produkti 809.75 grami

Augļi un ogas 240 grami | Kartupeļi 386 grami | Siers, biezpiens 0 grami

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