SIA ANIVA

# Ēdienkarte

***1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona_ar skolas pienu/augli***

APSTIPRINU:

Direktore_____/I.Mankus/

08.10.2026.

**PIRMDIENA**

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums *(Alergēni)* | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | **100%** | | | | | | |
| K-305 | Sakņu zupa/skābs krējums *(Krējums skābs 20%(*A 07))* | 1 | 200/5 | 3.18 | 4.96 | 9.94 | 96.41 |
| K-408 | Cūkgaļas plovs | 1 | 200 | 12.03 | 14.14 | 50.28 | 380.02 |
| K-119 | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/ | 1 | 50 | 0.51 | 2.55 | 3.46 | 40.03 |
| K-990 | "Skolas kefīrs" *(Skolas kefīrs 2% (*A07))* | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-985 | Ūdens ar dzērvenēm | 1 | 200 | 0.05 | 0.00 | 0.38 | 1.72 |
| K-1/2 | Rudzu maize/ *(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))* | 1 | 15 | 0.88 | 0.14 | 7.35 | 34.20 |
| | | | | **22.65** | **25.79** | **80.41** | **648.38** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **22.65** | **25.79** | **80.41** | **648.38** |

Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 132 grami

Pievienotais cukurs 1 grami | Gaļa, zivs 47 grami | Piena produkti 205 grami

Augļi un ogas 10 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-439 | Tefteļi krējuma-tomātu mērcē *(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01) )* | 1 | 70/50 | 13.11 | 13.97 | 21.62 | 264.97 |
| K-704 | Makaroni, vārīti *(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )* | 1 | 130 | 5.41 | 1.57 | 36.24 | 180.76 |
| K-138/1 | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/ | 1 | 50 | 0.49 | 2.01 | 1.92 | 27.67 |
| K-869/1 | Dzērveņu sīrupa ķīselis | 1 | 100 | 0.02 | 0.00 | 10.74 | 43.07 |
| K-849 | Putukrējums *(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )* | 1 | 30 | 0.63 | 8.75 | 6.70 | 108.09 |
| 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 |
| | | | | **20.09** | **26.92** | **89.43** | **682.04** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **20.09** | **26.92** | **89.43** | **682.04** |

Pievienotais sāls 0.7 grami | Dārzeņi 55 grami

Pievienotais cukurs 5.5 grami | Gaļa, zivs 53 grami | Piena produkti 35 grami

Augļi un ogas 111 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%** | | | | | | |
| K-314 | Pupiņu zupa/krējums *(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))* | 1 | 200/5 | 6.36 | 5.03 | 22.84 | 164.56 |

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K-453/1 | Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums<br>*(Krējums skābs 20%(*A 07))* | 1 | 200/20 | 11.16 | 16.99 | 21.01 | 283.77 |
| K-144/1 | Marinēts gurķis | 1 | 35 | 0.18 | 0.00 | 1.05 | 4.90 |
| K-928 | Skolas piens<br>*("Skolas piens" 2% (*A 07))* | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-986 | Ūdens ar cidonijām | 1 | 200 | 0.06 | 0.05 | 0.79 | 3.85 |
| K-1/2 | Rudzu maize/<br>*(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 |
| | | | | **24.98** | **26.81** | **73.44** | **640.98** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **24.98** | **26.81** | **73.44** | **640.98** |

Pievienotais sāls 1.1 grami | Dārzeņi 164 grami
Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 45 grami | Piena produkti 225 grami
Augļi un ogas 110 grami | Kartupeļi 180 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-316 | Svaigu kāpostu zupa/krējums<br>*(Krējums skābs 20%(*A 07))* | 1 | 200/5 | 2.75 | 4.95 | 7.53 | 85.03 |
| 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 |
| K-703 | Griķi, vārīti | 1 | 130 | 6.76 | 1.56 | 37.44 | 178.36 |
| K-552/2 | Piena mērce/<br>*(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01) )* | 1 | 30 | 0.80 | 1.39 | 2.53 | 25.81 |
| K-108/1 | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/ | 1 | 50 | 0.71 | 2.53 | 2.92 | 35.54 |
| K-905 | Karkadē dzēriens | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| K-1/2 | Rudzu maize/<br>*(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 |
| | | | | **25.03** | **26.64** | **89.11** | **684.43** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **25.03** | **26.64** | **89.11** | **684.43** |

Pievienotais sāls 1.55 grami | Dārzeņi 97.5 grami
Pievienotais cukurs 5.5 grami | Gaļa, zivs 60 grami | Piena produkti 23 grami
Augļi un ogas 101 grami | Kartupeļi 28 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-346-1 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br>*(Makaroni nūdeles (*A 01) )* | 1 | 200 | 1.79 | 3.12 | 11.71 | 83.80 |
| K-437/1 | Boloņas mērce/ | 1 | 80 | 7.99 | 15.03 | 3.17 | 180.72 |
| K-701/1 | Kartupeļi, vārīti_ | 1 | 150 | 3.00 | 0.15 | 22.20 | 105.30 |
| K-100/1 | Svaigu burkānu salāti ar eļļu/ | 1 | 50 | 0.57 | 2.54 | 3.67 | 41.97 |
| K-979 | Ūdens ar apelsīnu | 1 | 200 | 0.09 | 0.02 | 0.81 | 3.78 |
| K-928 | Skolas piens<br>*("Skolas piens" 2% (*A 07))* | 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 |
| | | | | **20.32** | **25.00** | **57.91** | **545.77** |

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | **100%** | | **20.32** | **25.00** | **57.91** | **545.77** |
| Pievienotais sāls 1.4 grami | Dārzeņi 96.8 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 40 grami | Piena produkti 200 grami | | | | |
| Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 190 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |
| *(Slīpā rakstā norādīti alergēni)* | | | | | | |
| **VIDĒJI:** | | | **22.61** | **26.23** | **78.06** | **640.32** |
| **KOPĀ:** | | | **113.07** | **131.16** | **390.30** | **3201.60** |
| Pievienotais sāls 6.15 grami | Dārzeņi 545.3 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 12.5 grami | Gaļa, zivs 245 grami | Piena produkti 688 grami | | | | |
| Augļi un ogas 342 grami | Kartupeļi 438 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |

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