NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINAŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.3	6.5	176
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
			Kopā :	25.0	26.7	77.4	656

TK Nr.	Otrdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.7	14.5	10.3	217
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
			Kopā :	21.1	27.6	79.3	643

TK Nr.	Trešdiena 43		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	8.7	9.3	134
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2292	Sinepju mērce	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	7.0	2.0	75
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā :	19.4	28.8	66.9	618

TK Nr.	Ceturtdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	25.7	24.6	89.8	680

TK Nr.	Piektdiena 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	22.2	23.1	71.6	592

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.4	130.7	385.2	3189

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____