NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINAŠANAS UZŅĒMUMS

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena 26 | | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| 1964 | Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem | *A03,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 7.6 | 11.3 | 9.8 | 174 |
| 1965 | Makaroni ar sieru | *A01,A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 11.9 | 9.7 | 47.1 | 331 |
| 2355 | Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 5.0 | 8.2 | 85 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.5 | 19.8 | 95 |
| 1945 | Cidoniju sulas dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.0 | 9.0 | 37 |
| | | | Kopā : | 25.2 | 26.5 | 94.0 | 722 |

| TK Nr. | Otrdiena 23 | | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| 2123 | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 4.0 | 12.2 | 12.8 | 178 |
| 1954 | Vārīti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.7 | 28.4 | 134 |
| 2118 | Maltās gaļas mērce | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 11.7 | 16.6 | 13.8 | 255 |
| 2468 | Raibie kāpostu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 2.2 | 5.1 | 44 |
| 1343 | Saldskābā maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.2 | 24.8 | 98 |
| 1518 | Jāņogu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 9.8 | 39 |
| | | | Kopā : | 23.3 | 31.9 | 94.7 | 749 |

| TK Nr. | Trešdiena 2 | | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| 1391 | Siera- dārzeņu zupa | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 4.7 | 10.8 | 11.7 | 167 |
| 33 | Vārīti kartupeli | | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1 | 0.2 | 30.6 | 145 |
| 382 | Cūkgaļas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.0 | 10.4 | 5.1 | 153 |
| 2292 | Sinepju mērce | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.4 | 11.3 | 3.2 | 120 |
| 39 | Vitamīnu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 38 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.4 | 17.6 | 85 |
| 2125 | Rāmkalnu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.2 | 19.1 | 81 |
| | | | Kopā : | 23.0 | 35.5 | 90.2 | 788 |

| TK Nr. | Ceturtdiena 26 | | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| 1441 | Vistas gaļas plovs | | 250 gr. (+/- 10%) | 14.9 | 14.3 | 56.6 | 414 |
| 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 : | 26.9 | 26.6 | 103.3 | 757 |

| TK Nr. | Piektdiena 29 | | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| 2636 | Lēcu zupa ar zaļumiem | | 200 gr. (+/- 10%) | 8.5 | 8.0 | 21.7 | 208 |
| 1978 | Kartupeļu biezenis | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 5.3 | 6.9 | 24.5 | 185 |
| 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 | 60 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.3 | 37.2 | 147 |
| 1875 | Karkadē dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.0 | 2.0 | 10 |
| | | | Kopā : | 26.2 | 26.1 | 93.0 | 718 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144 | 700 - 960 |
| Kartē | 124.6 | 146.6 | 475.0 | 3734 |

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____