NEVAINOJAMIE
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (piens)

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 30		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	200 gr. (+/- 10%)	7.5	9.7	11.0	163
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8	360
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
		Kopā :	21.5	29.2	96.9	740

Otrdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10.3	17.4	12.5	250
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
		Kopā :	25.2	28.8	96.3	734

Trešdiena 4		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar galu		200 gr. (+/- 10%)	4.4	5.3	10.5	108
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Piena mērce (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	0.1	4.9	13.0	97
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
		Kopā :	21.4	23.6	98.8	706

Ceturtdiena 22		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	16.5	20.8	55.8	476
Burkānu - rutku salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	8.4	62
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Biezais auglu kīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
		Kopā :	19.6	25.8	119.0	786

Piektdiena 34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	29.9	185
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	10.9	14.2	3.3	188
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
		Kopā :	26.9	28.8	88.2	731

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	114.6	136.2	499.2	3697

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____