NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (celiakija)

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

| Pirmdiena 27 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem | *A03,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 7.6 | 11.3 | 9.8 | 174 |
| Makaroni ar sieru (celiakija) | *A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 8.6 | 8.5 | 48.8 | 310 |
| Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 5.0 | 8.2 | 85 |
| Rīsu galete | | 20 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.4 | 16.1 | 148 |
| Cidoniju sulas dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.0 | 9.0 | 37 |
| | | Kopā : | 20.8 | 25.3 | 91.9 | 753 |

| Otrdiena 27 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 4.0 | 12.2 | 12.8 | 178 |
| Vārīti griķi | | 120 gr. (+/- 10%) | 4.4 | 0.8 | 34.1 | 161 |
| Maltās gaļas mērce (celiakija) | *A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 10.4 | 14.6 | 6.1 | 200 |
| Raibie kāpostu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 2.2 | 5.1 | 44 |
| Rīsu galete | | 20 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.4 | 16.1 | 148 |
| Jāņogu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 9.8 | 39 |
| | | Kopā : | 22.1 | 30.2 | 84.0 | 771 |

| Trešdiena 27 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Siera- dārzeņu zupa | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 4.7 | 10.8 | 11.7 | 167 |
| Vārīti kartupeļi | | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1 | 0.2 | 30.6 | 145 |
| Cūkgaļas kotlete (celiakija) | *A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.6 | 10.5 | 0.6 | 137 |
| Sinepju mērce | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.4 | 11.3 | 3.2 | 120 |
| Vitamīnu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 38 |
| Rīsu galete | | 20 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.4 | 16.1 | 148 |
| Rāmkalnu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.2 | 19.1 | 81 |
| | | Kopā : | 22.7 | 35.5 | 84.1 | 836 |

| Ceturtdiena 31 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vistas gaļas plovs | | 250 gr. (+/- 10%) | 14.9 | 14.3 | 56.6 | 414 |
| Burkānu - rutku salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 4.1 | 6.1 | 64 |
| Rīsu galete | | 10 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 0.2 | 8.0 | 74 |
| Biezpiena saldā masa ar ķīseli | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 9.6 | 7.9 | 31.8 | 237 |
| | | Kopā : | 26.5 | 26.5 | 102.5 | 789 |

| Piektdiena 33 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lēcu zupa ar zaļumiem | | 200 gr. (+/- 10%) | 8.5 | 8.0 | 21.7 | 208 |
| Kartupeļu biezenis | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.6 | 8.6 | 30.6 | 231 |
| Cūkgaļas cīsiņi | *A07 | 60 gr. (+/- 10%) | 7.2 | 7.8 | 1.2 | 109 |
| Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 1.1 | 6.6 | 41 |
| Rīsu galete | | 25 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 0.5 | 20.1 | 185 |
| Karkadē dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.0 | 2.0 | 10 |
| | | Kopā : | 26.1 | 26.0 | 82.1 | 784 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| Kartē | 118.3 | 143.5 | 444.5 | 3933 |

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____