NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINAŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem		*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
Makaroni ar sieru		*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
			Kopā :	17.8	23.8	75.9	594

Otrdiena	35		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu		*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3	107
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Šampinjonu mērce		*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1	167
Raibie kāpostu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jāņogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
			Kopā :	12.6	22.7	77.8	556

Trešdien	23		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa		*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	8.7	9.3	134
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Kabaču karbonāde		*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.9	10.1	7.3	137
Sinepju mērce		*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	7.0	2.0	75
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā :	15.0	28.6	73.5	624

Ceturtdiena	35		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu risoto			200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293
Burkānu - rutku salāti ar krējumu		*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli		*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	18.3	17.7	106.4	657

Piektdiena	32		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Lēcu zupa ar zaļumiem			160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
Kartupeļu biezenis		*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
Šķelto zirņu plācenis		*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
Saldskābā maize		*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	20.2	18.4	75.6	556

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	83.8	111.3	409.2	2986

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____