NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 26		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	22.5	9.0	282
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
			Kopā :	24.5	32.6	90.2	764

TK Nr.	Otrdiena 20		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	4.1	7.7	11.7	137
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.2	17.7	44.9	407
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
			Kopā :	23.0	29.7	87.0	717

TK Nr.	Trešdiena 34		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		205 gr. (+/- 10%)	6.7	4.3	16.0	130
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
902	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	120 gr. (+/- 10%)	9.0	15.4	11.2	223
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
			Kopā :	30.6	25.5	94.6	739

TK Nr.	Ceturtdiena 32		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
1986	Cūkgaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	13.8	15.6	55.4	422
2647	Balto redīsu - kukurūzas salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	3.7	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	23.1	29.4	94.1	739

TK Nr.	Piektdiena 31		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
47	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	6.9	3.4	34.8	201
			Kopā :	28.0	29.5	88.5	742

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	129.3	146.6	454.4	**3702**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____