NEVAINOJAMIE
SABIEDRISKĀS EDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	40		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem		*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce		*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2	7.0	147
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
			Kopā :	13.5	25.2	81.9	618

Otrdiena	34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.5	10.6	12.2	152
Makaroni ar sieru		*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu		*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā :	18.1	24.6	88.6	652

Trešdien	33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu		*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Dārzeņu lečo			100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7	104
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Kefīrs 2%		*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
			Kopā :	18.7	22.4	74.9	581

Ceturtdiena	30		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu		*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.2	6.5	11.3	116
Vārīti rīsi ar dārzeņiem		*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	6.7	23.6	169
Siera mērce			50 gr. (+/- 10%)	4.2	11.3	2.8	134
Balto redīsu - kukurūzas salāti ar krējumu		*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	3.7	57
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	14.1	28.8	61.1	570

Piektdiena	30		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezenis		*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
Šķelto zirņu plācenis		*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu		*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Ūdens ar citronu			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu		*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.1	3.2	25.5	158
			Kopā :	20.7	24.4	82.0	635

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	85.1	125.4	388.5	**3057**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____