NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINAŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (piens)

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.5	1.0	42.6	201
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	9.3	15.5	10.1	219
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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
		Kopā :	24.7	25.8	99.9	741

Otrdiena 11		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	3.9	6.6	10.3	121
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.2	17.7	44.9	407
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	9.6	61
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
		Kopā :	22.4	27.3	86.6	691

Trešdiena 35		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		205 gr. (+/- 10%)	6.7	4.3	16.0	130
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	120 gr. (+/- 10%)	9.0	15.4	11.2	223
Svaigu kāpostu - diļļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	5.1	62
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
		Kopā :	24.8	24.9	108.4	769

Ceturtdiena 33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	8.3	10.5	12.0	180
Cūkgaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	13.8	15.6	55.4	422
Balto redīsu - kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.3	2.3	4.3	43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
		Kopā :	26.4	28.8	91.4	739

Piektdiena 32		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	29.9	185
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	15.3	11.3	11.2	208
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.1	6.3	87
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
Dzērveņu uzpūtenis ar augu izcelsmes pienu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	2.3	2.4	57.3	263
		Kopā :	24.1	25.5	113.7	789

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	122.5	132.3	500.0	**3729**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____