NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

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

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	22.9	10.6	290
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
		Kopā :	26.3	32.6	88.3	800

Otrdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4.0	7.7	10.9	133
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6	365
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
		Kopā :	19.4	26.8	84.3	735

Trešdiena	37	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 (celiakija)		120 gr. (+/- 10%)	6.8	14.5	9.1	196
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
		Kopā :	26.3	24.3	82.1	734

Ceturtdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.4	9.8	12.5	158
Cūkgaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	13.8	15.6	55.4	422
Balto redīsu - kukurūzas salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	3.7	57
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
		Kopā :	21.9	29.9	89.7	794

Piektdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1	136
Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Biezais auglu kīselis ar pienu	*A07,A12	250 gr. (+/- 10%)	5.4	3.3	32.8	188
		Kopā :	27.6	30.7	85.2	810

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	121.5	144.2	429.6	3873

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____