NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	50		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Zivju zupa ar dārzeņiem		*A04	150 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.7	115
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
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 :	19.8	22.8	78.2	608

Otrdiena	35		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)			210 gr. (+/- 10%)	3.5	5.8	8.6	104
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	15.5	34.2	336
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			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā :	20.3	24.2	73.2	600

Trešdiena	36		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem			160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļa saldskābā mērcē		*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.6	13.4	8.4	192
Svaigu kāpostu - diļļu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.8	4.5	48
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā :	21.1	20.6	81.8	606

Ceturtdiena	31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)			160 gr. (+/- 10%)	6.6	8.4	9.6	144
Cūkgaļas plovs			200 gr. (+/- 10%)	12.6	14.0	42.3	349
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			150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	23.4	25.0	75.9	630

Piektdiena	33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartupeļu biezenis ar augu pienu			160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Vistas gaļas kotlete		*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	6.5	61
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 augu izcelsmes pienu		*A01	250 gr. (+/- 10%)	1.6	2.3	44.2	206
			Kopā :	18.9	18.5	92.0	616

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	103.5	111.1	401.0	**3060**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____