NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINAŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 47		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.7	115
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
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		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
			Kopā :	21.7	28.9	76.5	664

TK Nr.	Otrdiena 17		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	7.0	9.8	121
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	15.5	34.2	336
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā :	19.7	26.6	64.4	584

TK Nr.	Trešdiena 30		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
902	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.5	13.4	8.4	191
1859	Svaigu kāpostu - diļļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
			Kopā :	26.8	22.5	73.3	611

TK Nr.	Ceturtdiena 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
1986	Cūkgaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	12.6	14.0	42.3	349
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		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	20.8	25.9	77.2	631

TK Nr.	Piektdiena 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
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		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
47	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.1	3.2	25.5	158
			Kopā :	25.9	27.6	73.0	653

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	114.8	131.5	364.4	**3143**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____