NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 49		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	5.3	8.7	12.9	154
1954	Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	5.8	1.1	45.4	215
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	13.7	23.2	6.8	294
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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
			Kopā :	29.3	35.6	100.4	854

TK Nr.	Otrdiena 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	4.1	7.7	11.7	137
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	18.6	21.6	53.4	491
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
			Kopā :	27.6	33.8	115.5	889

TK Nr.	Trešdiena 39		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		260 gr. (+/- 10%)	9.3	6.3	20.0	175
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
902	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	130 gr. (+/- 10%)	10.8	17.2	11.2	248
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
			Kopā :	36.1	29.8	99.8	823

TK Nr.	Ceturtdiena 35		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
1986	Cūkgaļas plovs		300 gr. (+/- 10%)	17.0	19.1	66.0	509
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		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	26.3	32.9	104.7	826

TK Nr.	Piektdiena 34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	15.3	11.3	11.2	208
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
47	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	6.9	3.4	34.8	201
			Kopā :	33.1	32.5	100.1	836

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	152.4	164.6	520.5	4229

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____