NEVAINOJAMI
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (milti + piens)

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 51		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		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
2024	Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
			Kopā :	21.0	25.1	89.1	752

TK Nr.	Otrdiena 7		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1781	Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	3.9	6.6	10.3	121
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6	365
780	Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	9.6	61
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
			Kopā :	18.9	24.4	84.8	713

TK Nr.	Trešdiena 11		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		205 gr. (+/- 10%)	6.7	4.3	16.0	130
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1577	Cūkgaļa saldskābā mērcē (celiakija)		120 gr. (+/- 10%)	6.8	14.5	9.1	196
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	5.1	62
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	20.5	23.8	95.9	763

TK Nr.	Ceturtdiena 9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	8.3	10.5	12.0	180
1986	Cūkgaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	13.8	15.6	55.4	422
2648	Balto redīsu - kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.3	2.3	4.3	43
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	25.6	28.8	89.8	802

TK Nr.	Piektdiena 6		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1605	Kartupeļu biezenis ar augu pienu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	29.9	185
1809	Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	12.7	14.0	3.1	189
1774	Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.1	6.3	87
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1604	Biezais auglu kīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	250 gr. (+/- 10%)	1.2	2.3	52.0	237
			Kopā :	20.0	28.0	99.6	776

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	105.9	130.1	459.3	3806

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____