



Sastādīja _____

Ēdienkarte

"Margret" SIA
Kompleksās pusdienas 1.-4.klase

No **07-dec-20**
Līdz **11-dec-20**

		Mainoties	pasūtījumam	ļespējamas	izmaiņas		
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A07,A09	210 gr. (+/- 10%)	1,5	6,1	7,1	93	
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	10,1	11,1	41,5	312	
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un krējumu	*A07,A10	50 gr. (+/- 10%)	2,0	6,4	2,9	77	
Rupjmaize "Galda"	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60	
Skolas piens "Rāsēns"	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	2,0	9,6	90	
Kopā :			21.3	25.9	73.7	632	
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas kotlete	*A01	60 gr. (+/- 10%)	9,0	13,6	9,5	199	
Makaroni	*A01	80 gr. (+/- 10%)	3,0	3,4	19,0	122	
Piena mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0,6	1,5	1,8	24	
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,5	2,2	35	
Rupjmaize "Galda"	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60	
Sulas uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,5	2,0	17,9	105	
Kopā :			18.3	23.4	63.0	544	
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Borščs ar skābētiem kāpostiem	*A07,A09	185 gr. (+/- 10%)	1,7	4,7	9,1	88	
Griķi		80 gr. (+/- 10%)	5,0	1,2	28,2	133	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	10,2	10,9	3,5	155	
Marinēti ķirbji		40 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	7,3	31	
Rupjmaize "Galda"	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60	
Skolas auglis ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	54	
Skolas piens "Rāsēns"	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	2,0	9,6	90	
Kopā :			25.2	19.7	81.7	610	
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kotlete	*A01	60 gr. (+/- 10%)	9,9	9,3	9,5	162	
Biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,1	1,1	17,8	92	
Krējuma mērce	*A01,A07,A09	30 gr. (+/- 10%)	0,4	2,7	1,9	34	
Salātu assorti ar krējumu	*A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	3,9	58	
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	105 gr. (+/- 10%)	4,4	3,9	15,3	113	
Rupjmaize "Galda"	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60	
Skolas auglis ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	54	
Kopā :			20.0	22.1	72.4	573	
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Rasolņiks	*A01,A07,A09	210 gr. (+/- 10%)	2,0	2,9	15,5	98	
Tefteli	*A01	60 gr. (+/- 10%)	8,3	8,7	8,2	147	
Vārīti kartupeļi		100 gr. (+/- 10%)	1,1	0,0	11,9	54	
Tomātu krējuma mērce	*A01,A07,A09	30 gr. (+/- 10%)	0,5	2,7	2,4	36	
Skābu kāpostu salāti ar burkāniem		50 gr. (+/- 10%)	0,6	7,8	2,2	85	
Rupjmaize "Galda"	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60	
Skolas auglis ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	54	
Skolas piens "Rāsēns"	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	2,0	9,6	90	
Kopā :			20.6	25.0	73.7	623	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	105,4	116,1	364,4	2982

Sastādīja _____
/ Ludmila Petrovska /

Apstiprina _____
/ Natalija Gulbe /