



Sastādīja \_\_\_\_\_

# Ēdienkarte

"Margret" SIA

Kompleksās pusdienas 1.-4.klase

No **20-sep-21**Līdz **24-sep-21**

		Mainoties		pasūtījumam		Iespējamās		izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Borščs</b>	*A07,A09	180	gr. (+/- 10%)	1,8	5,4	8,8	92		
<b>Makaroni ar malto gaļu</b>	*A01	180	gr. (+/- 10%)	11,0	14,2	39,8	340		
<b>Marinēti gurķi</b>		50	gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7		
<b>Rupjmaize "Galda"</b>	*A01	25	gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60		
<b>Skolas piens "Rāsēns"</b>	*A07	200	gr. (+/- 10%)	6,0	2,0	9,6	90		
		<b>Kopā :</b>		20,7	21,9	72,3	589		
<b>Otrdiena</b>		1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Tefteli</b>	*A01	60	gr. (+/- 10%)	8,3	8,7	8,2	147		
<b>Vārīti kartupeļi</b>		100	gr. (+/- 10%)	1,1	0,0	11,9	54		
<b>Tomātu krējuma mērce</b>	*A01,A07,A09	30	gr. (+/- 10%)	0,5	2,7	2,4	36		
<b>Biešu salāti ar majonēzi</b>	*A03,A07,A10	100	gr. (+/- 10%)	1,6	7,4	8,5	108		
<b>Deserta krēms ar ķīseli</b>	*A07	80	gr. (+/- 10%)	0,8	3,6	14,1	92		
<b>Banāns</b>		100	gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	23,0	89		
<b>Skolas piens "Rāsēns"</b>	*A07	200	gr. (+/- 10%)	6,0	2,0	9,6	90		
		<b>Kopā :</b>		19,4	24,7	77,7	616		
<b>Trešdiena</b>		1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Kartupeļu - konservēto zirnīšu zupa</b>	*A07,A09	180	gr. (+/- 10%)	1,5	5,5	6,4	84		
<b>Cūkgālas plov</b>		180	gr. (+/- 10%)	10,3	11,8	38,5	309		
<b>Svaigs tomāts</b>		50	gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9		
<b>Rupjmaize "Galda"</b>	*A01	25	gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60		
<b>Skolas piens "Rāsēns"</b>	*A07	200	gr. (+/- 10%)	6,0	2,0	9,6	90		
		<b>Kopā :</b>		20,1	19,7	68,3	552		
<b>Ceturtdiena</b>		1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Cepta zivs fileja</b>	*A01,A03,A04	60	gr. (+/- 10%)	8,6	7,0	6,8	128		
<b>Biezenis</b>	*A07	100	gr. (+/- 10%)	2,1	1,1	17,8	92		
<b>Krējuma mērce</b>	*A01,A07,A09	30	gr. (+/- 10%)	0,4	2,7	1,9	34		
<b>Biešu - dārzeņu salāti</b>	*A09	100	gr. (+/- 10%)	1,2	10,1	7,9	130		
<b>Rupjmaize "Galda"</b>	*A01	25	gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6	60		
<b>Biezpiena krēms ar ķīseli</b>	*A07	80	gr. (+/- 10%)	4,3	2,2	11,6	84		
		<b>Kopā :</b>		18,3	23,5	58,7	528		
<b>Piektdiena</b>		1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Rīsi</b>		100	gr. (+/- 10%)	3,2	4,7	27,5	170		
<b>Cepti vistas šķiņķi</b>		70	gr. (+/- 10%)	12,1	14,2	0,1	180		
<b>Burkānu - sv. tomātu salāti</b>		100	gr. (+/- 10%)	1,1	5,1	5,7	75		
<b>Tomātu mērce</b>		20	gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	2,9	14		
<b>Sulas dzēriens</b>		200	gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	15,4	63		
<b>Rupjmaize "Galda"</b>	*A01	20	gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	10,1	48		
<b>Ābols</b>		100	gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	54		
		<b>Kopā :</b>		18,5	24,8	73,1	604		

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	97,0	114,7	350,1	2888

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Ludmila Petrovska /Apstiprina \_\_\_\_\_  
/ Natalija Gulbe /