



Sastādīja _____

Ēdienkarte

"Margret" SIA

Kompleksās pusdienas Nr.1 (10.-12.kl)

No **23-mai-22**Līdz **27-mai-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>kartupeļu pupiņu zupa</u>	*A07,A09	260 gr. (+/- 10%)	6,0	4,4	22,2 154
<u>Makaroni</u>	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5,5	6,4	35,6 228
<u>Mērce cūkgaļas gulašs</u>	*A01	100 gr. (+/- 10%)	12,2	10,7	5,0 166
<u>Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu</u>		100 gr. (+/- 10%)	1,8	7,1	9,8 113
<u>Ābolu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	17,6 72
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,4	15,1 71
		Kopā :	27,6	29,0	105,5 805
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cepta zivs fileja</u>	*A01,A03,A04	75 gr. (+/- 10%)	10,4	8,5	8,5 155
<u>Biezenis</u>	*A07	180 gr. (+/- 10%)	3,8	2,1	32,1 166
<u>Tomātu krējuma mērce</u>	*A01,A07,A09	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,5	3,9 60
<u>Biešu salāti ar krējumu</u>	*A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,8	2,9	8,5 66
<u>Šokolādes krēms ar ķiseļi</u>	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,0	9,4	21,9 185
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,4	15,1 71
<u>Ābols</u>		120 gr. (+/- 10%)	0,4	0,7	13,7 65
		Kopā :	22,3	28,5	103,8 768
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biešu zupa</u>		260 gr. (+/- 10%)	1,9	7,1	11,3 118
<u>Griķi</u>		160 gr. (+/- 10%)	9,9	2,4	56,4 266
<u>Kotlete "Mājas"</u>	*A01	75 gr. (+/- 10%)	13,4	13,1	7,1 202
<u>Krējuma mērce</u>	*A01,A07,A09	50 gr. (+/- 10%)	0,7	4,5	3,2 57
<u>Svaigs tomāts</u>		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3 9
<u>Sulas dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	15,4 63
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,5	20,2 95
		Kopā :	29,3	27,7	114,7 809
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cepts vistas stilbiņš</u>		80 gr. (+/- 10%)	9,0	10,8	0,1 192
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,0	2,6	3,0 40
<u>Rīsi</u>		150 gr. (+/- 10%)	4,8	7,0	41,3 255
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6 60
<u>Kīnas kāpostu salāti ar krējumu</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,7	3,9 65
<u>Kefīrs</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,6	5,0	9,4 104
<u>Banāns</u>		100 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	23,0 89
		Kopā :	26,6	29,7	93,2 805
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Mājas sautējums</u>		300 gr. (+/- 10%)	10,2	14,2	36,4 322
<u>Salātu asorti ar majonēzi</u>	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,4	14,8	5,5 163
<u>Jogurts</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	5,0	29,5 210
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,4	15,1 71
<u>Ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4 54
		Kopā :	23,0	34,9	97,9 820

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	128,8	149,8	515,1	4007

Sastādīja _____
/ Ludmila Petrovska /Apstiprina _____
/ Natalija Gulbe /