



Sastādīja _____

Ēdienkarte

"Margret" SIA

Kompleksās pusdienas Nr.1 (5.-9.kl)

No **23-mai-22**Līdz **27-mai-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		2	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>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6 60
		Kopā :	27,2	28,8	85,3 721
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cepta zivs fileja</u>	*A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	9,7	7,9	8,0 145
<u>Biezenis</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,2	1,7	26,8 138
<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 ķīseli</u>	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,0	9,4	21,9 185
<u>Ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4 54
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6 60
		Kopā :	20,5	27,4	93,1 707
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biešu zupa</u>		260 gr. (+/- 10%)	1,9	7,1	11,3 118
<u>Griķi</u>		130 gr. (+/- 10%)	8,0	1,9	45,8 216
<u>Kotlete "Mājas"</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	12,5	12,3	6,6 188
<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>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6 60
<u>Sulas dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	15,4 63
		Kopā :	25,5	26,2	96,1 710
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cepts vistas stilbiņš</u>		80 gr. (+/- 10%)	9,0	10,8	0,1 192
<u>Rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	4,1	6,1	35,8 221
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,0	2,6	3,0 40
<u>Kīnas kāpostu salāti ar krējumu</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,7	3,9 65
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	12,6 60
<u>Ābolu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	17,6 72
<u>Banāns</u>		100 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	23,0 89
		Kopā :	20,4	23,9	95,9 740
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Mājas sautējums</u>		300 gr. (+/- 10%)	10,2	14,2	36,4 322
<u>Salātu assorti ar majonēzi</u>	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,4	14,8	5,5 163
<u>Jogurts</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7,2	4,0	23,6 168
<u>Rupjmaize "Galda"</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,4	15,1 71
		Kopā :	20,9	33,3	80,6 724

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	114,6	139,6	451,1	3601

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