

GulNi

Apstiprinu *ā.p. Šmole*

Ēdienkarte

No **28-sept.-26**
Līdz **02-okt.-26**

SIA ROZI

Pusdienu komplekss 1.-4.kl - VJCG Ausekļa iela 5

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi vārīti	*A01	150 gr. (+/- 10%)	9.5	2.3	52.0	262
Gulašs cūkgaļas	*A01,A05,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	5.9	17.3	3.3	194
Sv.kāpostu-kukurūzas salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.4	3.1	34
Rudzu klona maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	9.0	43
Augļu kompits	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.2	43.3	176
		Kopā :	17.5	22.4	110.7	708

Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu	*A05,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	7.5	10.4	12.4	173
Krējums skābais 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.3	0.4	18.0	86
Kīselis ābolu-ogu		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.2	13.8	72
Putukrējums ar cepumiem	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2.1	12.4	19.9	200
		Kopā :	12.3	25.5	64.5	551

Trešdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi vārīti		150 gr. (+/- 10%)	4.2	0.2	31.1	147
Saldā krējuma mērce	*A01,A05,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.4	3.0	63
Vistas stilbiņš cepts		90 gr. (+/- 10%)	22.5	11.3	0.0	199
Burkānu salāti	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.5	3.6	42
Rudzu klona maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	9.0	43
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	22.6	90
		Kopā :	29.3	19.6	69.3	584

Ceturtdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01,A05,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	9.4	9.4	17.7	195
Krējums skābais 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.3	0.4	18.0	86
Vaniļas mērce	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	5.2	4.9	14.7	124
Ogu krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.6	7.1	8.7	123
		Kopā :	17.8	23.8	59.5	548

Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pupiņu sautējums ar gaļu	*A01,A05,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	17.4	25.3	43.2	477
Svaigs gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	7
Rudzu klona maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	9.0	43
Piens 2,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.0	9.4	104
		Kopā :	23.9	30.6	62.9	631