

GruNi

Ēdienkarte

Apstiprināts

A. P. Smeķe

No 05-okt.-26

Līdz 09-okt.-26

SIA ROZI

Pusdienu komplekss 5.-7.kl - VJCG Ausekļa iela 5

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. Tauki Ogļhidr. Kcal			
Frikadeļu zupa	*A03,A05,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	8,1	16,3	11,5	228	
Krējums skābais 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20	
Rudzu klona maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	9,0	43	
Makaroni vārīti	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5,8	1,3	39,9	194	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	5,6	13,4	2,5	173	
Citrona dzēriens	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	10,8	44	
Kopā :			21.1	35.2	74.1	702	
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. Tauki Ogļhidr. Kcal			
Mājas sautējums ar gaļu	*A01,A05,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	12,5	24,8	28,5	394	
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,3	0,4	18,0	86	
Kukurūza		50 gr. (+/- 10%)	2,0	0,7	10,0	55	
Uzpūtenis ābolu	*A01	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,3	17,0	75	
Piens 2,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,0	5,0	9,4	104	
Kopā :			22.7	31.3	82.9	713	
Tresdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. Tauki Ogļhidr. Kcal			
Pupuņu zupa c/g	*A01,A05,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	14,0	12,0	28,3	276	
Krējums skābais 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,3	0,4	18,0	86	
Kanēļa maizīte		100 gr. (+/- 10%)	3,6	9,4	32,4	228	
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	22,6	90	
Kopā :			20.5	25.8	102.0	720	
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. Tauki Ogļhidr. Kcal			
Griķi vārīti	*A01	150 gr. (+/- 10%)	9,5	2,3	52,0	262	
Saldā krējuma mērce	*A01,A05,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,4	3,0	63	
Teftelis	*A01	60 gr. (+/- 10%)	6,9	17,1	8,8	219	
Kāpostu un gurķu salāti		70 gr. (+/- 10%)	1,4	2,6	4,0	42	
Rudzu klona maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	9,0	43	
Kefīrs 2,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,6	5,0	8,2	104	
Kopā :			25.3	32.6	84.9	733	
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. Tauki Ogļhidr. Kcal			
Plovs cūkgaļas	*A01,A05,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	13,8	23,9	45,3	460	
Rudzu klona maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	9,0	43	
Svaigs gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	1,3	7	
Putukrējums ar kakao	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,9	10,3	7,3	129	
Kīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,2	15,6	65	
MORSS		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	22,6	90	
Kopā :			17.3	34.7	101.1	794	

Sastādīja

D. Pakalnis