



Ēdienkarte

SIA MERITS
Cēsu 2. pamatskola (1-4 kl.)

No **05-Nov-18**
Līdz **09-Nov-18**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena-Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
80	<u>Makaroni ar gaļu un dārzeņiem</u>	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.8	14.4	58.8	424
328	<u>Kīnas kāpostu seleriju salāti</u>	*A09	50 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	3.0	66
154	<u>Kakao ķīselis ar pienu</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	4.9	30.9	189
Kopā :			23.0	24.4	92.7	679	1.38 Eur

TK Nr.	Otrdiena-Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
25	<u>Škelto zirņu zupa ar c/gaļu</u>		200 gr. (+/- 10%)	9.3	10.8	16.7	198
634	<u>Sautējums "Mājas gaumē"</u>		220 gr. (+/- 10%)	10.8	17.7	23.2	285
268	<u>Marinētas bietes</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	5.6	25
233	<u>Citrona dzēriens</u>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	18.6	75
225	<u>Klona maize</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.6	0.4	13.1	68
Kopā :			22.5	28.9	77.2	652	1.38 Eur

TK Nr.	Trešdiena-Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
224	<u>Vārīti kartupeļi</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.1	0.2	23.7	109
221	<u>Kotlete c/gaļas</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	8.9	14.5	14.5	220
463	<u>Piena mērce ar dārzeņiem</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.4	4.3	4.5	62
124	<u>Skābu kāpostu salāti ar krējumu</u>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	3.1	55
265	<u>Ķiršu kompots</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	40.6	166
Kopā :			14.8	23.7	86.5	612	1.38 Eur

TK Nr.	Ceturtdiena-Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
578	<u>Vārīti griķi (irdeni)</u>		130 gr. (+/- 10%)	7.8	2.0	38.5	204
97	<u>Cūkgaļas gulašs</u>	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	9.7	20.7	6.4	247
359	<u>Burkānu salāti ar eļļu</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	5.5	48
255	<u>Cepumu (pašcepto)krēms ar ķīseli</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.3	15.2	44.2	323
Kopā :			20.4	40.5	94.7	822	1.38 Eur

TK Nr.	Piektdiena-Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
34	<u>Skābu kāpostu zupa ar c/gaļu un krējumu</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8.7	16.9	8.4	223
224	<u>Vārīti kartupeļi</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.1	0.2	23.7	109
52	<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	19.4	10.5	3.4	186
413	<u>Persiku nektāra dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	17.1	69
222	<u>Rupjmaize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	2.8	0.6	21.8	113
Kopā :			34.1	28.2	74.3	699	1.38 Eur

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	-	-	-	-	-	-	-
Kartē	114.8		145.8		425.3		3464

Cena kopā:
6.90 Eur

Sastādīja _____

Apstiprinu _____