



Ēdienkarte

SIA MERITS
Cēsu 2. pamatskola (5-9 kl.)

No **05-Nov-18**
Līdz **09-Nov-18**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	60 gr. (+/- 10%)	2.7	6.2	3.6	79
154	<u>Kakao ķīselis ar pienu</u>	*A07	220 gr. (+/- 10%)	5.5	5.4	36.1	216
			Kopā :	24.0	25.9	98.5	720
							1.38 Eur

TK Nr.	Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
25	<u>Škelto zirņu zupa ar c/gaļu</u>		250 gr. (+/- 10%)	11.6	13.5	20.8	248
634	<u>Sautējums "Mājas gaumē"</u>		250 gr. (+/- 10%)	12.3	20.1	26.4	324
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	50 gr. (+/- 10%)	2.8	0.6	21.8	113
			Kopā :	27.3	34.3	93.2	785
							1.38 Eur

TK Nr.	Trešdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
224	<u>Vārīti kartupeļi</u>		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	28.4	131
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	70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.7	4.4	77
265	<u>Ķiršu kompots</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	40.6	166
225	<u>Klona maize</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.6	0.4	13.1	68
			Kopā :	17.5	25.7	105.5	724
							1.38 Eur

TK Nr.	Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
459	<u>Vārīti griķi</u>		150 gr. (+/- 10%)	8.9	2.4	44.3	235
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 :	21.6	40.8	100.5	853
							1.38 Eur

TK Nr.	Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
34	<u>Skābu kāpostu zupa ar c/gaļu un krējumu</u>	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	10.9	21.1	10.5	279
224	<u>Vārīti kartupeļi</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.1	0.2	23.7	109
52	<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	21.2	10.6	3.6	194
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 :	38.0	32.5	76.6	763
							1.38 Eur

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

Kartē	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
	128.5	159.3	474.4	3845

Cena kopā:
6.90 Eur

Sastādīja _____

Apstiprinu _____