



Ēdienkarte

SIA MERITS
Veģetārās Pusdienas

No **05-Nov-18**
Līdz **09-Nov-18**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena-Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
81	<u>Makaroni ar sieru</u>	*A01,A07	185 gr. (+/- 10%)	12.9	12.4	41.9	332
328	<u>Kīnas kāpostu seleriju salāti</u>	*A09	100 gr. (+/- 10%)	4.5	10.3	6.1	132
154	<u>Kakao ķīselis ar pienu</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	4.9	30.9	189
225	<u>Klona maize</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.6	0.4	13.1	68
			Kopā :	24.1	27.9	91.9	721 1.38 Eur

TK Nr.	Otrdiena-Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
659	<u>Škelto zirņu zupa veģ.</u>		250 gr. (+/- 10%)	8.2	5.5	26.7	183
660	<u>Dārzenu sautējums ar krējumu veģ.</u>	*A01,A07,A09	267 gr. (+/- 10%)	5.4	12.7	31.0	251
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 :	16.1	18.7	94.9	602 1.38 Eur

TK Nr.	Trešdiena-Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
673	<u>Cepti kabači</u>	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	2.1	13.1	11.5	174
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
542	<u>Siera maizīte (bulciņa)</u>		95 gr. (+/- 10%)	8.6	23.8	43.7	426
			Kopā :	12.1	41.5	98.9	821 1.38 Eur

TK Nr.	Ceturtdiena-Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
667	<u>Griķi ar dārzeņiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	6.2	9.5	31.0	231
180	<u>Krējums</u>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
255	<u>Cepumu (pašcepto)krēms ar ķīseli</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.3	15.2	44.2	323
359	<u>Burkānu salāti ar eļļu</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	5.5	48
222	<u>Rupjmaize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	2.8	0.6	21.8	113
			Kopā :	12.4	31.9	103.2	755 1.38 Eur

TK Nr.	Piekdiena-Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
309	<u>Skābu kāpostu veģetārā zupa</u>	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	1.6	4.3	7.5	76
180	<u>Krējums</u>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
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 :	29.3	19.6	74.2	602 1.38 Eur

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: /]

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	0	-	0	-	0	-	0
Kartē	94.0		139.7		463.1		3500

Cena kopā:
6.90 Eur

Sastādīja _____

Apstiprinu _____