VIDZEMES SLIMNĪCA

Pamatdiēta

Produktu nepiegādes vai nekvalitatīvas produkcijas piegādes gadījumā, ēdienkartē ēdiens var tikt aizvietots ar citu.

	2.11.2026.	3.11.2026.	4.11.2026.	5.11.2026.	6.11.2026.	7.11.2026.	8.11.2026.
Brokastis	Biezpiens ar krējumu 140g **(7)** Sv.gurķis/tomāts 40gr Maize - rudzu,kliju 2**(1)** Sviests **(7)** Tēja, Cukurs 5g	Tvaicēti dārzeņi 100g Omlete 110g **(1;3;7)** Maize - rudzu,kliju **(1)** Sviests **(7)** Tēja, Cukurs 5g	Kukurūzas putra ar ievārījumu 250/40g **(7)** Siers 40 g **(7)** Maize (kliju) **(1)** Tēja, Cukurs 5g	Rīsu putra ar ievārījumu 250/40 **(1;7)** Vārīta ola **(3)** Maize (kliju) **(1)** Sviests **(7)** Tēja, Cukurs 5g	Auzu pārslu putra ar ievārījumu 250/30 g **(1;7**) Siers **(7)** Maize (kliju) **(1)** Sviests **(7)** Tēja, Cukurs 5g	Kukurūzas putra ar ievārījumu 250/40 **(7)** Siers **(7)** Maize (kliju) **(1)** Sviests **(7)** Tēja, Cukurs 5g	Mannā biezputra ar ievārījumu 300/30gr **(1:7**) Vārīta ola 1gab(**3**) Maize - rudzu **(1)** Sviests **(7)** Tēja, Cukurs 5g
Pusdienas	Sautētas saknes 350g **(7)** Mannā biezputra ar zemeņu ķīseli 160/150 **(1;7)** C/g kotlete 70g **(1,3)**	Veģ. zupa ar zaļiem zirnīšiem 300g **(7)** Plovs ar c/g 200/60 gr Aisberga salāti ar papriku 95g Maize (kliju) **(1)**	V/g zupa ar rīsiem un dārzeņiem 300 Makaroni ar vistu aknu mērci 200/140 **(1;7)** Ķirbis 95g	Pupiņu zupa 300 **(1;3)** Kartupeļi, Kurzemes stroganovu 200/135 **(1;7)** Redīsu-burkānu salāti 100g **(7)**	Skābeņu zupa **(1;3;7)** Vārīti kartupeļi ar gulaša mērci 200/140 g **(7;1**) Ķīnas kāp. salāti ar tom.un gurķi 100g **(7)** Maize (kliju) **(1)**	Kartupeļi ar mērci un kotlete ar dārz. 200/55/80 **(7;1)** Aisberga salāti ar tom. 100g Rupjmaizes ķīselis ar pienu 140/100 **(1;7)** Maize(kliju)**(1)**	Dārzeņu zupa ar malto gaļu 300 g (**7**) Vārīti kartupeļi ar gulaša mērci 200/140 g **(7;1**) Biešu salāti 120 g Maize (kliju) **(1)**
Uzkoda	Burkānmaize **(1;3;7)** Tēja, Cukurs 5g	Banāns Maize (kliju) 2**(1)**	Saldmaize **(1;3;7)**	Maize (kliju) 1**(1)** Tēja, Cukurs 5g Banāns	Ābols Cepumi 35g **(1;3;7)** Tēja, Cukurs 5g	Maize (kliju) 2**(1)** Kaus. siers 1gb **(7)** Ābols	Jogurts 125g **(7)** Maize 2gb (kliju) **(1)**
Vakariņas	4 graudu putra ar ievārījumu 300/40 **(1;7)** Siers **(7)** Maize (kliju) **(1)** Sviests 10gr **(7)**	Griķi ar maltās gaļas mērci 151/90 (1;7) Marinēts gurķis 30g Tēja, Cukurs 5g	Dārzeņu rasols 300 gr **(3;7**) Maize (rudzu, kliju) **(1)** Cīsiņš **(1;6;7;9;10)** Tēja, Cukurs 5g	Sautēti dārzeņi ar gaļu saldā krējuma mērcē 210/40/50 **(1;7)** Maize (rudzu) **(1)**	Makaroni ar malto gaļu 260/40g (1) Sv.gurķis 40g	Rūjienas salāti 330g **(3;7;10)** Maize (rudzu) **(1)** Sviests **(7)** Tēja, Cukurs 5g	Bukstiņputra 300g **(1;7)** Gaļas mērce 60g **(7)** Tēja, Cukurs 5g
KOPĀ:	Kcal. 2086,0 Ogh. 262,7g Olbv. 80,2g Tauki 74,5g	Kcal. 2005,3 Ogh. 259,5g Olbv. 71,5g Tauki 75,4 g	Kcal. 2274,0 Ogh. 289,9g Olbv. 76,2g Tauki 89,0g	Kcal. 1987,8 Ogh.256,4g Olbv. 70,9g Tauki 70,5g	Kcal. 1942,0 Ogh.241,5g Olbv. 73,8g Tauki 72,8g	Kcal. 2013,5 Ogh.268,3g Olbv. 63,3g Tauki 75,8g	Kcal. 2168,7 Ogh.280,1g Olbv. 82,4g Tauki 76,4g

ALERGĒNI: 1. Labība kas satur lipekli; **2** .Vēžveidīgie un to produkti; **3**. Olas un to produkti; **4**. Zivis un to prod.; **5**.Zemesrieksti un to prod.; **6**. Sojas pupas un to prod.; **7**.Piens un tā prod.; **8**. Rieksti; **9**. Selerijas un to prod.; **10**. Sinepes un to prod.; **11**. Sezama sēklas un to prod.; **12.** Sēra dioksīds un sulfīti; **13.** Lupīna un tās produkti; **14**. Gliemji un to produkti

Saskaņots: Uztura speciāliste Agnija Irkle