VIDZEMES SLIMNĪCA

Pamatdiēta

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

	9.11.2026.	10.11.2026.	11.11.2026.	12.11.2026.	13.11.2026.	14.11.2026.	15.11.2026.
Brokastis	Biezpiens ar krējumu 140g **(7)** Sv.gurķis 40g Maize - rudzu,kliju 2**(1)** Sviests 10g **(7)** Tēja, Cukurs 5g	Trīsgraudu putra ar ievārījumu 250/40 g **(1;7)** Siers 40g **(7)** Maize (rudzu) **(1)** Tēja, Cukurs 5g	Auzu pārslu putra ar ievārījumu 250/30 g **(1;7**) Siers 40 g **(7**) Maize (kliju) **(1)** Sviests 10g **(7)** Tēja, Cukurs 5g	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
Pusdienas	Veģetārais borščs 300 g (**1;7**) Vār.kartupeļi ar maltās gaļas mērci 200/140g **(7;1)** Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi 100g **(7)** Maize (kliju) **(1)**	Dārzeņu zupa ar kaus. sieru 300g **(7)** Risotto ar cūkgaļu 300/60 **(1)** Maize (kliju) (1)	Veģ.dārzeņu zupa ar nūdelēm 300g **(7)** Irdenie griķi ar vistu frikasē mērci 200/60/80 g **(1;7)** Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 100 g Maize (kliju) **(1)**	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)**
Uzkoda	Tēja, Cukurs 5g Spināta pīrāgs **(1;3;7)**	Jogurts 125g **(7)** Cepumi 35g **(1;3;7)**	Jogurts 125g **(7)** Maize (kliju) **(1)** Ābols	Burkānmaize **(1;3;7)** Tēja, Cukurs 5g	Banāns Maize (kliju) 2**(1)**	Saldmaize **(1;3;7)**	Maize (kliju) 1**(1)** Tēja, Cukurs 5g Banāns
Vakariņas	Auzu pārslu putra ar ievārījumu 300/30 g **(1;7)** Kausētais siers 1gb**(7)** Maize (kliju) **(1)**	Makaroni ar dārzeņiem un c/g 350g Sv.gurķis 40g Tēja, Cukurs 5g	Vinegrets 250g Cīsiņi **(1;6;7;9;10)** Maize (rudzu) **(1)** Sviests 10g **(7)** Tēja, Cukurs 5g	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)**
KOPĀ:	Kcal. 1758,0 Ogh.220,5g Olbv. 75,1g Tauki 60,4 g	Kcal. 2146,2 Ogh.282,7g Olbv. 75,5g Tauki 74,2g	Kcal. 2187,5 Ogh.273,7g Olbv. 72,8g Tauki 85,9g	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

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