**Ēdienkarte**

SIA Latgales Optima Veģetārās pusdienas

***10.10.2022. – 14.10.2022.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N.p.k.** | **Ēdiens** | **Svars** | **Cena,** Eur | **Kcal** | **OBV** | **Tauki** | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| ***Pirmdiena*** |
| 1. | Burkānu salāti ar kukurūzu | 70 | 0,21 | 70,97 | 2,14 | 5,93 | 7,96 |  |
| 2. | Zaļās lēcas biezputra ar dārzeņiem | 150/150 | 1,10 | 159,4 | 9,44 | 13,57 | 48,41 |  |
| 3. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 4. | Smalkmaize ar sieru | 40 | 0,26 | 169,3 | 5,31 | 6,84 | 22,52 | 1; 3; 7 |
| 5. | Tēja ar citronu | 200 | 0,14 | 41,93 | 0,11 | 0,01 | 10,34 |  |
| 6. | Auglis (ābols) | 130 | 0,32 | 64,02 | 0,52 | 1,04 | 12,74 |  |
| **Kopā** | **2,15** | **800** | **20,72** | **27,75** | **121,23** |  |
| ***Otrdiena*** |
| 1. | Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem | 60 | 0,20 | 50,68 | 0,89 | 3,57 | 3,75 |  |
| 2. | Kāpostu tīteņi ar dārzeņiem | 200/20 | 0,78 | 303,33 | 6,67 | 15,49 | 34,92 |  |
| 3. | Kartupeļu biezenis | 150 | 0,36 | 117,81 | 3,26 | 2,6 | 20,34 | 7 |
| 4. | Maize | 20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
| 5. | Kakao | 200 | 0,28 | 90,71 | 3,39 | 3,24 | 12 | 7 |
| 6. | Biezpiena sieriņš | 40 | 0,45 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 7. | Auglis (banāns) | 70 | 0,22 | 63,63 | 1,05 | 0,07 | 14,7 |  |
| **Kopā** | **2,15** | **832,61** | **20,47** | **27,5** | **121,83** |  |
| ***Trešdiena*** |
| 1. | Burkānu salāti ar āboliem | 70 | 0,22 | 76,93 | 0,89 | 4,27 | 7,73 |  |
| 2. | Dārzeņu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 89,13 | 1,86 | 5,56 | 7,88 | 7 |
| 3. | Risoto ar sēnēm | 50/150 | 1,27 | 373,1 | 12,81 | 14,94 | 34,25 |  |
| 4. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 5. | Tēja | 200 | 0,07 | 39,97 | - | - | 9,98 |  |
| 6. | Cepumi | 30 | 0,15 | 130,4 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1;3;7 |
| **Kopā** | **2,15** | **804,41** | **21,13** | **29,27** | **100,31** |  |
| ***Ceturtdiena*** |
| 1. | Svaigu kāpostu salāti ar gurķi | 60 | 0,21 | 51,55 | 0,84 | 4,56 | 4,04 |  |
| 2. | Cepti puķkāposti olā | 150 | 0,93 | 274,2 | 8,86 | 19,24 | 16,41 | 3 |
| 3. | Kartupeļu biezenis | 150 | 0,36 | 117,81 | 3,26 | 2,6 | 20,34 | 7 |
| 4. | Biešu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,33 | 99,49 | 2 | 4,61 | 12,51 | 7 |
| 5. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6. | Smalkmaize | 40 | 0,20 | 188,2 | 4,5 | 5,99 | 19,88 | 1; 3; 7 |
| **Kopā** | **2,15** | **825,52** | **22,66** | **37,36** | **92,74** |  |
| ***Piektdiena*** |
| 1. | Svaigi tomāti | 35 | 0,20 | 7,5 | 0,39 | 0,07 | 1,33 |  |
| 2. | Pupiņu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 131,7 | 5,39 | 5,36 | 15,48 | 1 |
| 3. | Kartupeļu zrazas ar kāpostiem, krējumu | 200/20 | 0,90 | 361,79 | 8,21 | 17,97 | 47,13 | 7 |
| 4. | Kafijas dzēriens | 200 | 0,29 | 92,5 | 2,8 | 2,5 | 14,68 | 7 |
| 5. | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6. | Auglis (banāns) | 120 | 0,32 | 112,18 | 1,8 | 1,2 | 25,2 |  |
| **Kopā** | **2,15** | **800** | **21,79** | **27,46** | **123,38** |  |

Alergēni:

**A01** Graudaugi, kas satur lipekli (glutēnu)

**A04** Zivis un to produkti

**A07** Piens un tā produkti

**A03** Olas un to produkti

**A05** Zemesrieksti un to produkti

**A08** Rieksti un to produkti