

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(laktozes diēta)

No 15-sept.-25

Līdz 19-sept.-25

Kompleksas pusdienas 1. - 4.kl. (laktozes aritē)						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Rosolņiks ar gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	5.0	10.6	105
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.1	6.2	167
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:			38.6	45.0	144.1	1 156
Otrdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas solanka (L)		180 gr. (+/- 10%)	6.5	8.5	7.0	131
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	9.7	12.5	26.0	261
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			38.8	49.3	117.8	1 087
Trešdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0	191
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		40 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	8.0	69
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:			50.7	47.4	166.2	1 310
Ceturtdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
Cūkgaļas plov		180 gr. (+/- 10%)	10.3	8.3	39.3	275
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	10.1	1.5	100
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā:			37.0	48.3	152.5	1 211
Piektdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenu zupa ar gaļu un olu (1)	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	5.1	5.5	4.4	89
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		130 gr. (+/- 10%)	2.3	3.5	19.4	120
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	40.0	194
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ķiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā:			37.8	45.8	136.9	1 122

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
203.1 235.8 717.5 5886

Sastādīja

Apstiprinu