

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 15-sept.-25

Līdz 19-sept.-25

| kompleksas pasākuma "Veģetārā / Mainoties pasūtījumam / Iespējamās izmaiņas |              |                   |       |                                                              |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Pirmdiena                                                                   |              | 3                 | Svars | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |       |       |
| Veģetārā sakņu zupa ar krējumu                                              | *A07         | 210 gr. (+/- 10%) | 2.7   | 6.2                                                          | 13.2  | 121   |
| Vārīti makaroni                                                             | *A01         | 120 gr. (+/- 10%) | 5.4   | 2.8                                                          | 34.6  | 190   |
| Dārzeņu lečo                                                                |              | 100 gr. (+/- 10%) | 1.2   | 8.1                                                          | 6.7   | 104   |
| Svaigu gurķu salāti ar ellu                                                 |              | 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 :                                                                      |              |                   | 23.2  | 45.2                                                         | 153.0 | 1 127 |
| Otrdiena                                                                    |              | 3                 | Svars | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |       |       |
| Dārzeņu solanka ar krējumu                                                  | *A07         | 210 gr. (+/- 10%) | 1.7   | 6.2                                                          | 9.4   | 101   |
| Vārīti apcepti kartupeli ar olu                                             | *A03         | 200 gr. (+/- 10%) | 5.3   | 9.8                                                          | 28.4  | 228   |
| Biešu - pupiņu salāti ar krējumu                                            | *A03,A07,A10 | 80 gr. (+/- 10%)  | 4.3   | 9.9                                                          | 10.4  | 148   |
| Rudzu maize, pilngraudu                                                     | *A01         | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9   | 0.3                                                          | 13.2  | 63    |
| Karkadē dzēriens                                                            |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.3   | 0.0                                                          | 3.0   | 13    |
| Rabarberu dzēriens                                                          |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1   | 0.0                                                          | 3.2   | 14    |
| Kopā :                                                                      |              |                   | 41.0  | 45.5                                                         | 127.7 | 1 101 |
| Trešdien                                                                    |              | 10                | Svars | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |       |       |
| Grūbas ar sēnēm                                                             | *A01         | 200 gr. (+/- 10%) | 6.7   | 5.9                                                          | 43.1  | 242   |
| Grūbas ar dārzeņiem                                                         | *A01         | 250 gr. (+/- 10%) | 8.0   | 8.7                                                          | 53.1  | 320   |
| Biešu salāti ar ellu                                                        |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2   | 3.1                                                          | 6.5   | 59    |
| Burkānu salāti ar ellu                                                      |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8   | 2.2                                                          | 3.8   | 38    |
| Ābolu sulas dzēriens                                                        |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1   | 0.0                                                          | 10.8  | 46    |
| Auzu pārslas ar saldo krējumu un upēņu mērci                                | *A01,A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 3.8   | 8.5                                                          | 35.5  | 238   |
| Kopā :                                                                      |              |                   | 26.6  | 34.3                                                         | 185.0 | 1 150 |
| Ceturtdiena                                                                 |              | 38                | Svars | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |       |       |
| Siera- dārzeņu zupa                                                         | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 4.7   | 10.8                                                         | 11.7  | 167   |
| Makaroni ar sieru                                                           | *A01,A07     | 180 gr. (+/- 10%) | 11.9  | 10.9                                                         | 47.1  | 342   |
| Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu                                        |              | 70 gr. (+/- 10%)  | 0.6   | 3.1                                                          | 9.3   | 66    |
| Rudzu maize, pilngraudu                                                     | *A01         | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9   | 0.3                                                          | 13.2  | 63    |
| Kefīrs 2%                                                                   | *A07         | 170 gr. (+/- 10%) | 5.8   | 3.4                                                          | 6.5   | 80    |
| Kopā :                                                                      |              |                   | 35.8  | 44.0                                                         | 176.5 | 1 260 |
| Piektdiena                                                                  |              | 3                 | Svars | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |       |       |
| Skābeņu zupa ar olu un krējumu                                              | *A01,A03,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 2.8   | 5.3                                                          | 8.5   | 94    |
| Pupiņu un kartupeļu biezenis                                                | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 12.6  | 7.2                                                          | 34.5  | 255   |
| Siltā tomātu mērce                                                          | *A01,A07     | 40 gr. (+/- 10%)  | 1.9   | 2.6                                                          | 4.7   | 51    |
| Ogu uzpūtenis ar pienu                                                      | *A01,A07     | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5   | 4.2                                                          | 26.0  | 174   |
| 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 :                                                                      |              |                   | 42.6  | 45.2                                                         | 138.2 | 1 142 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113   | 490 - 750 |
| Kartē | 169.2   | 214.2   | 780.6      | 5780      |

Sastādīja

Apstiprinu