



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (celiakija+laktoze)

No 08-sept.-25
Līdz 12-sept.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1818	Cūkgalas stroganovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7	214
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:				20.4	25.3	83.6	684

TK Nr.	Otrdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	8.9	108
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2507	Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Kopā:				17.9	24.9	63.9	595

TK Nr.	Trešdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1775	Skābenu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.4	85
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0	306
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1456	Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā:				16.4	19.8	63.9	545

TK Nr.	Ceturtdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2467	Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.3	7.1	11.1	132
1610	Cūkgalas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.4	19.8	256
371	Svaigs gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	9
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2411	Augu izcelsmes piens ar ogām		150 gr. (+/- 10%)	0.3	1.9	18.1	91
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				19.0	23.9	78.3	650

TK Nr.	Piektdiena	41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
2469	Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
1810	Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
2335	Svaigas tomātu daivinas		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	2.1	14
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2147	Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6	165
Kopā:				14.4	17.6	81.6	580

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	88.1	111.5	371.3	3054

Sastādīja

Apstiprinu