

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 03-nov.-25
Līdz 08-nov.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 12		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadēlu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8 139
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0 288
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2 85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7 28
Kopā:			18.3	25.2	75.0 603
Otrdiena 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2 91
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4 217
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0 53
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4 29
Kopā:			20.3	23.5	73.0 581
Trešdiena 14		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1 337
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0 206
Kopā:			17.5	17.4	106.5 655
Ceturtdiena 10		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.9	6.5	10.1 106
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8 158
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1 153
Piena mērce (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1 60
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā:			18.2	24.9	86.3 649
Piektdiena 9		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1 170
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6 151
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5 59
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
Kopā:			26.4	22.1	83.9 639
Sestdiena 7		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.0	18.9 250
Marinētu gurķu šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.5 10
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cepumi (alerģijas)		60 gr. (+/- 10%)	1.6	8.4	48.0 275
Kakao dzēriens (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.9	13.8 64
Kopā:			15.1	23.7	95.4 662

Sastādīja

Apstiprinu