

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 03-nov.-25

Līdz 08-nov.-25

Kompleksās pasākuma 1. i.klasei (vegetāri)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
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:			17.8	23.8	75.9	594
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3	107
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1	167
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:			13.0	23.2	80.0	575
Trešdien		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293
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
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:			18.0	16.8	104.4	642
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	8.5	10.4	126
Grūbas ar dārzeniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.4	6.9	42.5	256
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
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
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			12.5	17.4	97.2	597
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Rīsu zupa ar tomātiem		200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.2	20.5	129
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Piena mērce ar dārzeniem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0	54
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:			17.9	17.2	106.0	641
Sestdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		250 gr. (+/- 10%)	5.4	14.0	28.2	261
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
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
Mafins		60 gr. (+/- 10%)	1.7	9.0	28.8	241
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
Kopā:			13.0	29.1	80.3	676

Sastādīja

Apstiprinu