

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (milti + piens)

No 13-okt.-25

Līdz 17-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	54	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2172	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.9	42.1	285
2355	Burkānu - sēkļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā:				15.1	24.8	72.9	611

TK Nr.	Otrdiena	51	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	9.0	15.2	6.8	202
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:				18.5	23.4	59.9	566

TK Nr.	Trešdiena	53	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā:				16.5	17.3	101.3	666

TK Nr.	Ceturtdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1049	Pupiņu zupa bez krējuma(pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	3.1	6.2	9.4	106
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
1452	Cūkgāļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
2026	Piena mērce (pārt. alerg.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				17.4	26.6	88.9	706

TK Nr.	Piektdiena	48	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2438	Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0	13.0	3.8	171
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				24.5	22.7	70.4	629

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	91.9	114.8	393.3	3178

Sastādīja

Apstiprinu