

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(laktozes diēta)

No 10-nov.-25

Līdz 14-nov.-25

Kompleksās pusdienas 1. līmeņa izvēle						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerg.)			100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7 214
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6 59
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Ābolu sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8 46
Kopā:				21.9	27.3	87.0 685
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu		*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)		*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā:				21.9	25.7	81.3 651
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma		*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9 106
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8 55
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā:				20.2	22.6	75.2 585
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvara (pārt. alerg.)			160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums			200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.4	19.8 256
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā:				22.1	28.1	64.4 598
Piektdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Vistas gaļas plācenītis		*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0 167
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)			50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3 47
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.2	3.4 37
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu			250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6 165
Kopā:				16.2	18.6	93.5 603

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	102.4	122.4	401.4	3123

Sastādīja

Apstiprinu