

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 10-nov.-25

Līdz 14-nov.-25

Kompleksas pusdienas 1.-4.klasei (veģetāri)							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2	7.0	147
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā :				13.9	22.7	86.1	607
Otrdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07		160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0	113
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07		60 gr. (+/- 10%)	13.6	19.3	2.6	242
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 :				22.7	28.7	58.6	592
Trešdien		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07		210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
Makaroni ar dārzeņiem	*A01		200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
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 :				12.8	21.7	75.5	546
Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu solanka ar šampinjoniem	*A07		210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3	11.9	116
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem			250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1	266
Skābs krējums 20%	*A07		20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
Saldskābā maize	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :				12.2	26.8	90.0	639
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03		80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Siltā tomātu mērce	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
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
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā :				14.9	21.7	90.0	607

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	76.5	121.6	400.1	2990

Sastādīja

Apstiprinu