

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (milti + piens)

No 10-nov.-25

Līdz 14-nov.-25

Kompleksas pasākums "Sveika, draudzīga un veselīga dzīve"						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		27	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
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Ābolu sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4 61
			Kopā:	22.7	27.6	100.1 817
Otrdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)			200 gr. (+/- 10%)	8.3	13.7	12.0 208
Vārīti kartupeļi			180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)		*A03	100 gr. (+/- 10%)	9.5	14.9	22.5 264
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Karkadē dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0 12
			Kopā:	25.2	32.4	83.3 809
Trešdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)			250 gr. (+/- 10%)	4.4	6.6	15.7 142
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)			250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6 365
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8 55
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Rabarberu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
			Kopā:	19.9	26.0	83.5 729
Ceturtdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sāļvira (pārt. alerg.)			250 gr. (+/- 10%)	11.2	15.7	9.2 228
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums			250 gr. (+/- 10%)	11.8	16.3	25.9 302
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
Rīsu galete			30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1 222
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1 81
			Kopā:	26.3	35.0	84.4 877
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi			180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2 204
Vistas gaļas plācenītis		*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0 167
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)			80 gr. (+/- 10%)	0.2	4.6	8.5 76
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.7	3.2	3.3 54
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu			350 gr. (+/- 10%)	3.6	3.2	47.3 233
			Kopā:	19.2	23.6	128.4 881

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	113.3	144.5	479.6	4113

Sastādīja

Apstiprinu