

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 05-janv.-26

Līdz 09-janv.-26

Kompleksās pasākuma 17. izdevums						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas
Pirmdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
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%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā :			18.3	25.2	75.0	603
Otrdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Maltās galas mērce (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4	217
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 :			20.3	23.5	73.0	581
Trešdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Vistas galas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
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
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā :			17.5	17.4	106.5	655
Ceturtdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Skābētu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.9	6.5	10.1	106
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
Cūkgalas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		20 gr. (+/- 10%)	0.1	1.8	2.9	28
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
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
Kopā :			18.2	23.6	81.1	616
Piektdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Cūkgalas gabaliņi ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6	151
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 :			26.4	22.1	83.9	639

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
100.7 111.8 419.5 3094

Sastādīja

Apstiprinu