

Ēdienkarte

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

No 08-dec.-25
Līdz 12-dec.-25

Komplekss pasākums I. rīk. (piens)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
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:			18.7	20.9	76.3	574
Otrdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9	180
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			18.7	26.3	61.8	566
Trešdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Rosolņiks ar gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	5.0	10.6	105
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.1	6.2	167
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:			20.4	22.2	73.7	588
Ceturtdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:			19.5	23.6	69.1	578
Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	6.1	64
Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerģ.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	40.0	194
Kopā:			16.6	25.3	82.2	627

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	93.8	118.3	363.1	2932

Sastādīja

Apstiprinu