

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 15-dec.-25

Līdz 18-dec.-25

| Kompleksās pasākuma 1. maiša (veģetārija) |          |                   |             |                                                             |          |     |
|-------------------------------------------|----------|-------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|----------|-----|
|                                           |          | Mainoties         | pasūtījumam | Iespējamās                                                  | izmaiņas |     |
| Pirmdiena                                 |          | 13                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem              | *A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 2.6         | 9.5                                                         | 9.4      | 135 |
| Makaroni ar sieru                         | *A01,A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 10.6        | 9.0                                                         | 38.3     | 283 |
| 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:                                     |          |                   | 17.8        | 23.8                                                        | 75.9     | 594 |
| Otrdiena                                  |          | 15                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu     | *A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 2.1         | 5.0                                                         | 13.3     | 107 |
| Vārtīti kartupeli                         |          | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1         | 0.2                                                         | 30.6     | 145 |
| Šampinjonu mērce                          | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 3.5         | 14.7                                                        | 5.1      | 167 |
| 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:                                     |          |                   | 13.0        | 23.2                                                        | 80.0     | 575 |
| Trešdien                                  |          | 12                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Dārzeņu risoto                            |          | 200 gr. (+/- 10%) | 5.6         | 5.4                                                         | 55.3     | 293 |
| 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  |
| Biezpiena saldā masa ar ķiseļi            | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 9.6         | 7.9                                                         | 31.8     | 237 |
| Kopā:                                     |          |                   | 18.0        | 16.8                                                        | 104.4    | 642 |
| Ceturtdiena                               |          | 43                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Grūbas ar dārzeņiem                       | *A01     | 250 gr. (+/- 10%) | 8.1         | 8.7                                                         | 53.1     | 320 |
| Veselības salāti ar eļļu                  |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.9         | 3.2                                                         | 6.5      | 56  |
| Kakao dzēriens                            | *A07     | 150 gr. (+/- 10%) | 2.2         | 1.3                                                         | 5.9      | 45  |
| Auzu lielcepums                           | *A01,A03 | 40 gr. (+/- 10%)  | 1.8         | 4.8                                                         | 26.0     | 198 |
| Kopā:                                     |          |                   | 12.9        | 17.9                                                        | 91.6     | 618 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113   | 490 - 750 |
| Kartē | 61.8    | 81.8    | 351.9      | 2429      |

Sastādīja

Apstiprinu