

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 02-febr.-26
Līdz 06-febr.-26

Kompleksās pasākuma 1. ieviešanas						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		16	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
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5 38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Piparmētru dzēriens ar citronu			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā :				14.1	23.0	71.3 551
Otrdiena		14	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
Rivmaizē apcepts siers	*A01,A07		60 gr. (+/- 10%)	13.6	19.3	2.6 242
Kāpostu dilļu 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		14	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	*A06		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		8	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		20	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
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6 59
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 :				14.4	23.6	93.2 629

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	76.3	123.7	388.6	2957

Sastādīja

Apstiprinu