

Ēdienkarte

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

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

Kompleksas pusdienas 1.-4.klasei (veģetāri)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena	23	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 locīnu salāti ar ellu		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	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0	113
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	13.6	19.3	2.6	242
Kāpostu dillu salāti ar ellu		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	19	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 ellu		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	19	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 ellu		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	24	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 ellu		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