

Ēdienkarte

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

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7 214
Skābu kāpostu locīnu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5 38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā :			22.1	27.6	72.3 630
Otrdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dillu 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 :			21.9	25.7	81.3 651
Trešdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9 106
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
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 :			20.2	22.6	75.2 585
Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvara (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.4	19.8 256
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā :			22.1	28.1	64.4 598
Piektdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4 84
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
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6 165
Kopā :			19.3	20.7	99.1 652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
105.6	124.7	392.2	3116

Sastādīja

Apstiprinu