

# Ēdienkarte

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

No 26.-janv.-26  
Līdz 30.-janv.-26

|                                               |          | Mainoties         | pasūtījumam | Iespējamās                                                  | Izmaiņas |     |
|-----------------------------------------------|----------|-------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|----------|-----|
| Pirmdiena                                     |          | 30                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)                | *A03     | 150 gr. (+/- 10%) | 7.1         | 8.6                                                         | 7.8      | 139 |
| Makaroni ar dārzeņiem                         | *A06     | 200 gr. (+/- 10%) | 6.6         | 11.3                                                        | 39.0     | 288 |
| 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:                                         |          |                   | 18.3        | 25.2                                                        | 75.0     | 603 |
| Otrdiena                                      |          | 28                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu            |          | 160 gr. (+/- 10%) | 3.8         | 4.6                                                         | 8.2      | 91  |
| Vārīti kartupeli                              |          | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3         | 0.2                                                         | 24.5     | 116 |
| Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)             | *A01     | 100 gr. (+/- 10%) | 9.9         | 15.3                                                        | 9.4      | 217 |
| 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:                                         |          |                   | 20.3        | 23.5                                                        | 73.0     | 581 |
| Trešdiena                                     |          | 30                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Vistas gaļas plov                             |          | 200 gr. (+/- 10%) | 13.6        | 12.3                                                        | 43.1     | 337 |
| 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  |
| Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu | *A12     | 200 gr. (+/- 10%) | 1.1         | 1.6                                                         | 46.0     | 206 |
| Kopā:                                         |          |                   | 17.5        | 17.4                                                        | 106.5    | 655 |
| Ceturtdiena                                   |          | 24                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Skābētu kāpostu zupa                          | *A01     | 150 gr. (+/- 10%) | 1.9         | 6.5                                                         | 10.1     | 106 |
| Vārīti makaroni                               | *A01     | 100 gr. (+/- 10%) | 4.5         | 2.4                                                         | 28.8     | 158 |
| Cūkgāļas kotlete                              | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%)  | 9.0         | 10.4                                                        | 5.1      | 153 |
| Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)          |          | 20 gr. (+/- 10%)  | 0.1         | 1.8                                                         | 2.9      | 28  |
| Veselības salāti ar eļļu                      |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.9         | 2.2                                                         | 6.6      | 48  |
| Rudzu maize, pilngraudu                       | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9         | 0.3                                                         | 13.2     | 63  |
| Rāmkalnu dzēriens                             |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0         | 0.2                                                         | 14.3     | 61  |
| Kopā:                                         |          |                   | 18.2        | 23.6                                                        | 81.1     | 616 |
| Piektdiena                                    |          | 27                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem             | *A01,A03 | 200 gr. (+/- 10%) | 9.9         | 6.6                                                         | 17.1     | 170 |
| Vārīti griķi                                  |          | 100 gr. (+/- 10%) | 4.3         | 0.8                                                         | 33.8     | 160 |
| Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem                |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 8.7         | 11.3                                                        | 2.6      | 151 |
| Biešu salāti ar eļļu                          |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2         | 3.1                                                         | 6.5      | 59  |
| Saldskābā maize                               | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8         | 0.1                                                         | 18.6     | 74  |
| Upēņu dzēriens                                |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5         | 0.1                                                         | 5.3      | 27  |
| Kopā:                                         |          |                   | 26.4        | 22.1                                                        | 83.9     | 639 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 100.7   | 111.8   | 419.5      | 3094    |

Sastādīja

Apstiprinu