



# Ēdienkarte

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

No 02-marts-26  
Līdz 06-marts-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		8	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9 97
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4 134
Malta cūkgala mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5 182
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6 50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8 46
<b>Kopā:</b>			18.7	20.9	76.3 574
<b>Otrdiena</b>		30	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9 180
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5 263
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
<b>Kopā:</b>			18.7	26.3	61.8 566
<b>Trešdiena</b>		30	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Rosolniks ar gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	5.0	10.6 105
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6 190
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.1	6.2 167
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8 36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
<b>Kopā:</b>			20.4	22.2	73.7 588
<b>Ceturtdiena</b>		29	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3 126
Cūkgalas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0 339
Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3 56
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6 13
<b>Kopā:</b>			20.2	24.7	70.5 598
<b>Piektdiena</b>		31	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti kartupeli		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9 94
Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9 239
Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	6.1 64
Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0 33
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2 3
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	40.0 194
<b>Kopā:</b>			16.6	25.3	82.2 627

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	94.5	119.4	364.5	2952

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_