

# Ēdienkarte

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

No 02-marts-26  
Līdz 06-marts-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Šampinjonu - dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	5.3	5.8 81
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.0	8.7	53.1 320
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5 59
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>			13.4	17.4	89.4 568
<b>Otrdiena</b>		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3 107
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13.7	10.3	33.3 287
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2 57
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>			19.3	20.1	66.2 528
<b>Trešdien</b>		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rosolņiks ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.4	7.8	6.9 104
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6 190
Dārzeņu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7 104
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
Upeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
<b>Kopā:</b>			11.5	20.9	70.5 524
<b>Ceturtdiena</b>		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7 167
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3 293
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.1	4.2	3.1 63
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>			14.4	20.9	85.9 600
<b>Piektdiena</b>		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	13.5	20.0	31.6 366
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6 41
Rivēti 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	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0 174
<b>Kopā:</b>			22.3	28.5	66.5 616

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	80.9	107.6	378.5	2836

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_