

Ēdienkarte

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

No 23-febr.-26
Līdz 27-febr.-26

Kompleksās pasākuma 1. fāzē (piens)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
Cūkgālas stroganovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7	214
Skābu kāpostu lociņu 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		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1	175
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgālas 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		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu 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		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvara (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6	163
Cūkgālas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
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:			21.9	27.0	63.0	582
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	105.4	123.6	390.8	3100

Sastādīja

Apstiprinu