

Ēdienkarte

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

No 16-marts-26
Līdz 20-marts-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4 135
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Veģetārā dārzu - pupiņu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2	7.0 147
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7 51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā:			12.7	25.1	72.2 568
Otrdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0 113
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	13.6	19.3	2.6 242
Kāpostu dilļu 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:			22.7	28.7	58.6 592
Trešdien		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9 116
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0 288
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:			12.8	21.7	75.5 546
Ceturtdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzu solanka ar šampinjoniem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3	11.9 116
Dārzu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1 266
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1 53
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā:			12.2	24.7	86.4 606
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4 139
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5 38
Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3 40
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5 206
Kopā:			14.8	22.7	88.9 610

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	75.2	122.9	381.6	2922

Sastādīja

Apstiprinu