

Ēdienkarte

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

No 13-apr.-26
Līdz 17-apr.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā
					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 cūkgaļa 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
Kopā:			18.7	20.9	76.3 574
Otrdiena		26	Svars		Uzturvērtības porcijā
					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
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5 28
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
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā:			19.1	26.6	69.6 604
Trešdiena		19	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Rosolņiks 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
Cūkgaļas 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
Kopā:			20.4	22.2	73.7 588
Ceturtdiena		26	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3 126
Cūkgaļas 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
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā:			20.8	24.6	69.9 595
Piektdiena		32	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti kartupeli		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9 94
Cūkgaļas 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
Kopā:			16.6	25.3	82.2 627

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	95.4	119.7	371.7	2987

Sastādīja _____

Apstiprinu _____