



Ēdienkarte

No 27-apr.-26

Līdz 30-apr.-26

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas	
Pirmdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu 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 dārzeņu - 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		26	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0	113
Vārīti kartupeļi		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 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 :			22.7	28.7	58.6	592
Trešdien		33	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
Makaroni ar dārzeniem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
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 :			12.5	21.7	75.9	544
Ceturtdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu solanka ar šampinjoniem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3	11.9	116
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1	266
Sarkano redīsu - lociņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
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	85.2	602

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauri	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	60.1	100.2	291.9	2306

Sastādīja _____

Apstiprinu _____