



Ēdienkarte

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

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

| | | Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas |
|--|----------|-------------------|-------------|---|----------|
| Pirmdiena | | 28 | 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 ellu | | 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 |
| Kopā: | | | 13.4 | 17.4 | 89.4 568 |
| Otrdiena | | 19 | 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 |
| Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 4.1 | 1.8 48 |
| 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: | | | 19.4 | 20.0 | 77.1 575 |
| Trešdien | | 28 | 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 ellu | | 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: | | | 11.5 | 20.9 | 70.5 524 |
| Ceturtdiena | | 26 | 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 |
| Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 4.1 | 1.9 49 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 63 |
| Ogu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.3 | 3.6 18 |
| Kopā: | | | 13.8 | 20.9 | 85.7 591 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113 | 490 - 750 |
| Kartē | 58.1 | 79.2 | 322.7 | 2258 |

Sastādīja

Apstiprinu