



Ēdienkarte

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

No 12-okt.-26
Līdz 16-okt.-26

		Mainoties	pasūtījumiem	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.7	115
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Malta cūkgala mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
Kīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:			19.8	22.8	78.2	608
Otrdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	3.0	4.6	6.0	80
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	15.5	34.2	336
Burkānu salāti ar āboliem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	9.6	61
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
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:			20.3	23.3	83.0	630
Trešdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.6	13.4	8.4	192
Svaigu kāpostu - dilu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.8	4.5	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:			21.1	20.6	81.8	606
Ceturtdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		160 gr. (+/- 10%)	6.6	8.4	9.6	144
Cūkgalas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.6	14.0	42.3	349
Balto redīsu - gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.0	1.5	36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:			22.9	25.7	73.1	623
Piektdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Biešu, zīrnīšu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	6.5	61
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Ogu, ābolu uzpūtenis ar augu pienu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.3	44.6	210
Kopā:			19.7	18.5	92.4	621

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
103.7 110.8 408.4 3088

Sastādīja

Apstiprinu