

Ēdienkarte

No 26-okt.-26

Līdz 30-okt.-26

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9. klasei veģetārā ēdienkartē

		Malnoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdienas 19					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0 208
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1 167
Biešu salāti ar ķiploku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6 85
Sausseržu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	8.0 35
Kopā:			18.7	26.3	100.8 716
Otrdienas 17					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	6.1	12.4	24.1 234
Dārzenu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		300 gr. (+/- 10%)	6.8	16.7	35.0 319
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1 53
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1 81
Kopā:			16.5	33.7	106.1 785
Trešdienas 15					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9 116
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	14.7	12.8	50.1 383
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5 65
Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2 147
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8 39
Kopā:			23.2	23.5	115.5 750
Ceturtdienas 15					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.2	6.5	11.3 116
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Šampinjonu kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.1	10.8	8.7 145
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9	5.9	12.1 118
Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3 56
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0 10
Kopā:			19.6	27.2	94.4 717
Piektdienas 17					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 148
Siera mērce		100 gr. (+/- 10%)	8.1	20.5	5.4 248
Jauktu dārzenu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1 48
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5 206
Kopā:			15.5	37.0	89.2 748

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	93.5	147.7	506.0	3717

Sastādīja

Apstiprinu