Ēdienkarte

IRG

Veģetārā ēdienkarte 5.-9.klašu grupa

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 11		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.8	10.2	53.0	363
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
			Kopā :	21.2	27.0	99.4	731

TK Nr.	Otrdiena 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2478	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	2.6	5.7	16.5	129
1954	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.7	0.9	36.9	175
1299	Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1	167
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	16.1	23.8	110.6	701

TK Nr.	Trešdiena 16		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
546	Kabaču karbonāde	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.9	10.1	7.3	137
2292	Sinepju mērce	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	17.9	35.2	92.3	772

TK Nr.	Ceturtdiena 10		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2173	Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	6.9	13.2	68.5	422
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
240	Biezpiena saldā masa ar kīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	20.3	25.7	124.1	807

TK Nr.	Piektdiena 10		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
2250	Šķelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	7.3	17.4	157
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	24.3	27.0	90.4	714

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	99.7	138.8	516.8	3726

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____