

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (piens)

No 28-sept.-26

Līdz 02-okt.-26

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6 192
Kurzemes strogonovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6 211
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6 85
Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8 55
Kopā:			23.2	27.9	103.8 764
Otrdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	7.5	9.3	15.4 178
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0 300
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4 28
Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2 147
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1 81
Kopā:			25.0	28.6	96.2 734
Trešdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābēņu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9 106
Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	17.1	18.0	53.8 454
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5 57
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8 39
Kopā:			24.3	23.5	113.8 754
Ceturtdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	2.3	7.4	17.6 147
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Zivju filejas kotlete (pārt. alerģ.)	*A01,A04	80 gr. (+/- 10%)	11.7	7.3	17.8 188
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	0.3	7.1	11.7 111
Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3 56
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6 85
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0 10
Kopā:			23.4	25.7	100.6 743
Piektdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 148
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	12.2	15.6	8.3 222
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0 31
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		300 gr. (+/- 10%)	2.5	3.1	39.6 196
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā:			21.0	21.9	119.3 749

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	117.0	127.6	533.7	3744

Sastādīja

Apstiprinu