

# Ēdienkarte

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

No 05-maijs-26  
Līdz 08-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Otrdiena</b>		52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0 138
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4 134
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.4	17.2	6.8 213
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6 50
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8 46
		<b>Kopā :</b>	21.9	25.8	73.5 656
<b>Trešdiena</b>		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	6.9	12.5 127
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	12.1	5.2 172
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8 36
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
		<b>Kopā :</b>	18.6	23.1	71.5 615
<b>Ceturtdiena</b>		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7 119
Cūkgaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0 339
Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9 49
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6 18
		<b>Kopā :</b>	21.6	23.9	63.2 599
<b>Piektdiena</b>		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
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6 175
Krējuma mērce ar sīpoliem (C)	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0.3	4.3	2.4 50
Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0 33
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2 3
		<b>Kopā :</b>	17.9	24.6	65.0 631

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	80.1	97.4	273.2	2500

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_