

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 11-maijs-26
Līdz 15-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4 135
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3 283
Burkānu - sēkliņu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2 85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7 28
Kopā :			17.8	23.8	75.9 594
Otrdiena		31	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		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1 167
Pavasara salāti ar citronu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7 37
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Jānoģu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4 29
Kopā :			13.1	21.7	79.6 560
Trešdien		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3 293
Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.9 44
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8 237
Kopā :			18.2	16.8	103.2 638
Ceturtdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	14.4 138
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.0	8.7	53.1 320
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā :			14.9	21.1	108.1 684
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rīsu zupa ar tomātiem		200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.2	20.5 129
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4 139
Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0 54
Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5 59
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
Kopā :			17.9	17.2	106.0 641

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	81.9	100.6	472.9	3116

Sastādīja

Apstiprinu