

Ēdienkarte

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

No 07-sept.-26
Līdz 11-sept.-26

Kompleksās pasākuma 1. fāzē (seminārs)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas
Pirmdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	7.9	8.0	39.7	265
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā :			18.7	23.6	69.7	605
Otrdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	13.2	4.6	180
Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :			19.1	25.3	58.7	580
Trešdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.9	44
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :			25.1	23.6	85.8	693
Ceturtdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	14.4	138
Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
Cūkgāļas kotlete (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7	181
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
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 :			19.5	28.6	81.0	704
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
Cūkgāļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			27.7	25.4	73.0	690

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	110.1	126.4	368.3	3272

Sastādīja

Apstiprinu