

# Ēdienkarte

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

No 07-sept.-26

Līdz 11-sept.-26

| Kompleksās pasākums "12. kl. (pils)           |          |                   |             |                       |         |                  |
|-----------------------------------------------|----------|-------------------|-------------|-----------------------|---------|------------------|
|                                               |          | Mainoties         | pasūtījumam | Iespējamās            |         | izmaiņas         |
| Pirmdiena                                     |          | 10                | Svars       | Uzturvērtības porcijā |         |                  |
|                                               |          |                   |             | Ol.balt. /            | Tauki / | Ogļhidr. / Kcal. |
| Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)                | *A03     | 150 gr. (+/- 10%) | 7.1         | 8.6                   | 7.8     | 139              |
| Makaroni ar dārzeņiem                         | *A06     | 200 gr. (+/- 10%) | 6.6         | 11.3                  | 39.0    | 288              |
| Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu              |          | 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 :                                        |          |                   | 18.3        | 25.2                  | 75.0    | 603              |
| Otrdienā                                      |          | 11                | Svars       | Uzturvērtības porcijā |         |                  |
|                                               |          |                   |             | Ol.balt. /            | Tauki / | Ogļhidr. / Kcal. |
| Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu            |          | 160 gr. (+/- 10%) | 3.8         | 4.6                   | 8.2     | 91               |
| Vārīti griķi                                  |          | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6         | 0.7                   | 28.4    | 134              |
| Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)             | *A01     | 100 gr. (+/- 10%) | 9.9         | 15.3                  | 9.4     | 217              |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu           |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.9         | 2.2                   | 7.9     | 54               |
| Saldskābā maize                               | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8         | 0.1                   | 18.6    | 74               |
| Jāņogu dzēriens                               |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4         | 0.1                   | 7.4     | 29               |
| Kopā :                                        |          |                   | 20.5        | 23.0                  | 79.9    | 600              |
| Trešdienā                                     |          | 53                | Svars       | Uzturvērtības porcijā |         |                  |
|                                               |          |                   |             | Ol.balt. /            | Tauki / | Ogļhidr. / Kcal. |
| Dārzeņu zupa ar gaļu                          |          | 160 gr. (+/- 10%) | 4.0         | 4.7                   | 8.3     | 93               |
| Vārīti kartupeļi                              |          | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3         | 0.2                   | 24.5    | 116              |
| Cūkgāļas kotlete                              | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%)  | 9.0         | 10.4                  | 5.1     | 153              |
| Piena mērce (pārt. alerg.)                    |          | 50 gr. (+/- 10%)  | 0.1         | 3.1                   | 8.1     | 60               |
| Svaigu gurķu salāti ar eļļu                   |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.5         | 6.2                   | 1.4     | 63               |
| 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               |
| Kopā :                                        |          |                   | 18.8        | 24.9                  | 74.9    | 609              |
| Ceturtdienā                                   |          | 52                | Svars       | Uzturvērtības porcijā |         |                  |
|                                               |          |                   |             | Ol.balt. /            | Tauki / | Ogļhidr. / Kcal. |
| Vistas gaļas plov                             |          | 200 gr. (+/- 10%) | 13.6        | 12.3                  | 43.1    | 337              |
| Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu           |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.6         | 6.2                   | 3.2     | 80               |
| Rudzu maize, pilngraudu                       | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9         | 0.3                   | 13.2    | 63               |
| Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu | *A12     | 200 gr. (+/- 10%) | 1.1         | 1.6                   | 46.0    | 206              |
| Kopā :                                        |          |                   | 18.3        | 20.4                  | 105.5   | 687              |
| Piektdienā                                    |          | 16                | Svars       | Uzturvērtības porcijā |         |                  |
|                                               |          |                   |             | Ol.balt. /            | Tauki / | Ogļhidr. / Kcal. |
| Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem             | *A01,A03 | 200 gr. (+/- 10%) | 9.9         | 6.6                   | 17.1    | 170              |
| Vārīti griķi                                  |          | 100 gr. (+/- 10%) | 4.3         | 0.8                   | 33.8    | 160              |
| Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem                |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 8.7         | 11.3                  | 2.6     | 151              |
| Biešu salāti ar eļļu                          |          | 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               |
| Auglis ( bumbieris )                          |          | 100 gr. (+/- 10%) | 0.5         | 0.3                   | 12.4    | 55               |
| Kopā :                                        |          |                   | 26.9        | 22.4                  | 96.3    | 694              |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 102.8   | 115.9   | 431.7      | 3193    |

Sastādīja

Apstiprinu