



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 07-sept.-26

Līdz 11-sept.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaksas	
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pūkkāpostiem	*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 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:			17.8	23.8	75.9	594
Otrdiena		9	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 griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1	167
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
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:			12.5	22.7	80.7	566
Trešdien		40	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	8.7	9.3	134
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Kabaču karbonāde	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.9	10.1	7.3	137
Sinepju mērce	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	7.0	2.0	75
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
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:			14.3	28.6	72.1	614
Ceturtdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.	
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
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:			19.0	17.8	102.8	652
Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.	
Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
Kartupelu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
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:			27.1	22.7	93.6	695

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90.8	115.6	425.0	3120

Sastādīja

Apstiprinu