



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (celiakija)

No 07-sept.-26
Līdz 11-sept.-26

		Māinoties	pasūtījumam	Iespejamās	izmaiņas	
Pirmdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.6	8.5	48.8	310
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā :			20.8	25.3	91.9	753
Otrdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.4	14.6	6.1	200
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :			22.0	30.2	86.8	781
Trešdiena		55	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Sinepju mērce	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā :			21.2	37.3	74.6	770
Ceturtdiena		54	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :			27.0	24.6	99.7	771
Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
Cūkgaļas 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
Bezglutēna maize		15 gr. (+/- 10%)	6.0	0.8	6.0	55
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 :			35.5	28.8	79.9	747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	126.5	146.2	433.0	3822

Sastādīja

Apstiprinu