

Ēdienkarte

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

No 07-sept.-26
Līdz 11-sept.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdienā		9	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbal.	Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	200 gr. (+/- 10%)	7.5	9.7	11.0 163
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8 360
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2 85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0 37
Kopā :			21.5	29.2	96.9 740
Otrdienā		10	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbal.	Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6 155
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4 134
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10.3	17.4	12.5 250
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9 54
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8 39
Kopā :			25.1	28.8	99.2 743
Trešdienā		54	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbal.	Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Dārzeņu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4.4	5.3	10.5 108
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1 153
Piena mērce (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	0.1	4.9	13.0 97
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		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1 81
Kopā :			20.1	27.5	92.8 710
Ceturtdienā		53	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbal.	Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	17.0	15.4	53.9 421
Kīnas 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 :			21.7	23.5	116.3 772
Piektdienā		15	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbal.	Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7 208
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9 148
Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	10.9	14.2	3.3 188
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6 41
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0 35
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā :			26.3	28.0	93.5 750

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbal.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	114.6	137.0	498.7	3715

Sastādīja

Apstiprinu