

Ēdienkarte

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

No 18-maijs-26

Līdz 22-maijs-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 27				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar pūkkāpostiem (pārt. alerg.)	200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.3	8.6 128
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6 211
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7 51
Rudzu maize, pilngraudu *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Piparmētru dzēriens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā :		18.9	28.9	71.0 625
Otrdiena 28				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu *A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.) *A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā :		21.9	25.7	81.3 651
Trešdiena 30				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma *A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9 106
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem *A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2 53
Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā :		19.9	22.6	75.6 583
Ceturtdiena 31				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvara (pārt. alerg.)	160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4 240
Sarkano redīsu - locīņu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6 29
Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rāmkalnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā :		22.1	27.0	58.6 566
Piektdiena 30				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Cepts vistas šķiņķītis	60 gr. (+/- 10%)	16.4	13.1	1.0 188
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)	60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4 84
Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4 28
Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu	250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6 165
Kopā :		23.5	24.4	86.6 652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.2	128.5	373.0	3077

Sastādīja _____

Apstiprinu _____