

Ēdienkarte

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

No 18-maijs-26
Līdz 22-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.3	8.6 128
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0 208
Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	10.1	19.6	7.9 253
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7 51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1 13
Kopā :			23.0	32.6	89.1 749
Otrdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu	*A01	210 gr. (+/- 10%)	6.7	9.0	28.1 222
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgāļas 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	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0 12
Kopā :			24.6	27.5	97.9 746
Trešdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	4.0	3.4	19.1 124
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	17.4	45.5 407
Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2 53
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
Kopā :			23.0	25.2	100.0 713
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sālvara (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	9.3	14.1	9.6 207
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	12.4	16.6	29.8 322
Sarkano redīsu - locīņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	1.6 38
Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2 147
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
Kopā :			26.2	34.1	82.5 732
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0 182
Cepts vistas šķīnkītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	13.1	1.0 188
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	0.2	8.6	8.5 112
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		350 gr. (+/- 10%)	3.6	3.2	47.3 233
Kopā :			26.0	27.5	117.9 815

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	122.8	146.8	487.5	3754

Sastādīja

Apstiprinu