



# Ēdienkarte

No 18-maijs-26

Līdz 22-maijs-26

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
<b>Pirmdiena</b>		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161	
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 ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51	
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148	
Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13	
		<b>Kopā :</b>	22.4	34.7	88.3	834	
<b>Otrdiena</b>		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.4	9.8	12.5	158	
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131	
Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240	
Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46	
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148	
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0	12	
		<b>Kopā :</b>	21.1	28.2	78.5	734	
<b>Trešdiena</b>		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.8	7.4	15.2	144	
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6	365	
Pavasariģie vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53	
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148	
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19	
		<b>Kopā :</b>	19.0	26.8	83.3	728	
<b>Ceturtdiena</b>		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mājas sālvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177	
Cūkgālas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300	
Sarkano redīsu - locīņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49	
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81	
Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88	
		<b>Kopā :</b>	24.9	33.2	80.1	769	
<b>Piektdiena</b>		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182	
Vistas giross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1	11.0	0.8	167	
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4	84	
Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28	
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206	
		<b>Kopā :</b>	22.5	33.0	79.1	740	

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	109.9		155.8		409.4		3805

Sastādīja

Apstiprinu