



# Ēdienkarte

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

No 25-maijs-26  
Līdz 28-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0 138
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4 134
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.4	17.2	6.8 213
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6 50
Rīsu gaļe		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8 46
<b>Kopā:</b>			21.9	25.8	73.5 656
<b>Otrdiena</b>		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	9.5	12.8 154
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5 263
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	1.8 48
Rīsu gaļe		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
<b>Kopā:</b>			18.9	26.9	70.7 682
<b>Trešdiena</b>		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	6.9	12.5 127
Vāriti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	12.1	5.2 172
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8 36
Rīsu gaļe		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
<b>Kopā:</b>			18.6	23.1	71.5 615
<b>Ceturtdiena</b>		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7 119
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0 339
Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9 49
Rīsu gaļe		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6 18
<b>Kopā:</b>			21.6	23.9	63.2 599

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	81.1	99.6	278.8	2551

Sastādīja

Apstiprinu