



Ēdienkarte

No 25-maijs-26

Līdz 28-maijs-26

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Šampinjonu - dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	5.3	5.8 81
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.0	8.7	53.1 320
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5 59
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8 46
Kopā :			13.4	17.4	89.4 568
Otrdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3 107
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13.7	10.3	33.3 287
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	1.8 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā :			19.4	20.0	77.1 575
Trešdien		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rosolņiks ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.4	7.8	6.9 104
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6 190
Dārzeņu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7 104
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8 36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
Kopā :			11.5	20.9	70.5 524
Ceturtdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7 167
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3 293
Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9 49
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6 18
Kopā :			13.8	20.9	85.7 591

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	58.1	79.2	322.7	2258

Sastādīja

Apstiprinu