



Ēdienkarte

No 25-maijs-26

Līdz 28-maijs-26

IRG

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

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	21.5	8.1	267
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
		Kopā:	26.4	31.2	97.2	856
Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4.9	14.3	15.3	211
Kartupeli ar malto gaļu		260 gr. (+/- 10%)	12.8	14.2	33.6	321
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	1.8	48
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		Kopā:	21.9	33.5	91.4	875
Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	7.9	16.8	156
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	13.3	6.9	191
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
		Kopā:	20.6	25.5	87.2	745
Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7	134
Cūkgaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
		Kopā:	22.3	26.4	89.2	764

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	91.2	116.6	365.0	3240

Sastādīja

Apstiprinu