



# Ēdienkarte

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

No 25-maijs-26  
Līdz 28-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8 130
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1 161
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	9.3	15.5	10.1 219
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6 50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4 61
<b>Kopā :</b>			23.3	25.5	96.9 716
<b>Otrdiena</b>		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	10.4	17.1	15.0 261
Kartupeļi ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	13.7	15.2	39.8 359
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5 28
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
<b>Kopā :</b>			27.2	35.1	86.1 784
<b>Trešdiena</b>		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rosolņiks ar gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.5	6.0	14.6 132
Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2 237
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerģ.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	9.1	14.5	7.5 200
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8 36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0 35
<b>Kopā :</b>			25.0	26.5	96.0 737
<b>Ceturtdiena</b>		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	250 gr. (+/- 10%)	5.9	11.7	16.1 196
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
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8 24
<b>Kopā :</b>			24.2	31.7	96.4 774

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	99,6	118,7	375,4	3011

Sastādīja

Apstiprinu