Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 21-sept.-26
Līdz 25-sept.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	28	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Gurķu zupa bez krējuma(pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	1.1	5.7	8.8	90
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Boloņas mērce		100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.9	3.7	175
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
		Kopā :	17.9	25.0	73.6	603

Otrdiena	48	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mājas sālvira (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	10.8	14.2	7.0	204
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.2	11.3	24.5	250
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
		Kopā :	25.9	27.9	64.7	625

Trešdiena	47	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Boršča svaigu kāpostu		160 gr. (+/- 10%)	1.7	2.7	10.1	72
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	12.1	1.0	179
Siltā tomātu mērce ar augu pienu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.3	2.3	4.0	38
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
		Kopā :	24.0	19.9	82.3	603

Ceturtdiena	48	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		130 gr. (+/- 10%)	2.3	3.5	19.4	120
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	6.2	4.6	77
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.9	6
Rīsu putra ar ķīseli (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	2.7	1.3	48.3	222
		Kopā :	15.5	22.1	96.2	656

Piektdiena	58	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	4.0	4.7	8.3	93
Vārītas pērļu grūbas		100 gr. (+/- 10%)	3.2	0.5	23.6	111
Sautēta vistas gaļa mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	9.1	7.8	146
Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.1	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Augu izcelsmes piens ar ogām		150 gr. (+/- 10%)	0.3	1.9	18.1	91
		Kopā :	19.4	18.7	81.6	573

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	102.6	113.5	398.3	3060

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____