

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 21-sept.-26
Līdz 25-sept.-26

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdienā		24	Uzturvērtības porcijā			
		Svars	Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.9	14.6	112
Vārīti makaroni	*A01	180 gr. (+/- 10%)	8.1	4.2	51.8	284
Dārzeņu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7	104
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.2	3.2	80
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :			28.9	42.6	204.1	1343
Otrdienā		44	Uzturvērtības porcijā			
		Svars	Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu solanka ar šampinjoniem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3	11.9	116
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	11.7	19.8	221
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Kopā :			19.6	25.5	61.7	561
Trešdienā		43	Uzturvērtības porcijā			
		Svars	Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	6.6	10.8	111
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Kāpostu šnicele	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	9.7	11.7	147
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7	51
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 :			12.6	21.8	94.4	623
Ceturtdienā		44	Uzturvērtības porcijā			
		Svars	Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu un kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	12.6	7.2	34.5	255
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.9	43
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
Biezpiena saldā masa ar ievārījumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	8.3	34.2	261
Kopā :			27.0	17.9	83.3	607
Piektdienā		54	Uzturvērtības porcijā			
		Svars	Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera- dārzeņu zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	8.7	9.3	134
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.4	6.9	42.5	256
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
Dzeramais jogurts	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.2	2.7	18.3	114
Kopā :			17.9	20.8	93.8	635

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	105.9	128.6	537.3	3768

Sastādīja

Apstiprinu