

Ēdienkarte

IRG

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

No 21-sept.-26

Līdz 25-sept.-26

Kompleksas pusdienas 3. z.k. (centrālā)						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.0	6.3	14.6	124
Vārīti bezglutēna makaroni		150 gr. (+/- 10%)	3.8	2.5	45.8	223
Bolonas mērce		120 gr. (+/- 10%)	12.1	17.7	3.7	225
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā :			20.5	29.2	94.6	772
Otrdiena		53	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvara ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	11.2	10.1	172
Kartupeli ar malto gaļu		260 gr. (+/- 10%)	12.5	12.5	33.6	304
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
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 :			49.9	64.8	171.6	1 712
Trešdiena		52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	8.2	14.3	141
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	12.1	1.0	179
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	0.2	8.6	8.5	112
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā :			44.1	57.0	181.2	1 534
Ceturtdiena		14	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
Biezpiena saldā masa ar ievārījumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	8.3	34.2	261
Kopā :			50.0	56.1	171.6	1 517
Piektdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Marinētu un svaigu gurķu šķēlītes		80 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	2.2	15
Sautēta vistas gaļa mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	9.1	7.8	146
Kālu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.1	47
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Dzeramais jogurts	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.2	2.7	18.3	114
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	350 gr. (+/- 10%)	7.3	4.5	48.1	270
Kopā :			68.2	86.0	273.9	2 201

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	232.7	293.1	892.9	7735

Sastādīja

Apstiprinu