

Ēdienkarte

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

No 21-sept.-26
Līdz 25-sept.-26

Uzturēšanās

Kompleksas pusdienas 5.-9.kl. (piens)

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa bez krējuma(pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	1.4	7.1	10.9	113
Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
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
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā :			24.5	31.2	98.0	787
Otrdiena	49	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sālvira (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	11.2	15.7	9.2	228
Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.3	12.3	32.1	295
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
Kopā :			28.6	30.7	86.4	749
Trešdiena	48	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	2.1	3.4	12.6	90
Vārīti risi		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 ar augu pienu	*A01	80 gr. (+/- 10%)	0.5	4.6	7.9	76
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā :			26.7	23.1	110.1	755
Ceturtdiena	49	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	29.9	185
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerģ.)		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	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	1.1	8
Rīsu putra ar ķīseli (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	2.7	1.3	48.3	222
Kopā :			18.1	24.2	115.8	765
Piektdiena	59	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar gaļu		210 gr. (+/- 10%)	4.5	5.4	11.0	112
Vārītas pērļu grūbas		160 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	37.8	178
Sautēta vistas gaļa mērcē (pārt. alerģ.)		130 gr. (+/- 10%)	10.9	11.8	10.2	190
Kālu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	6.0	65
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 :			24.3	24.4	100.8	721

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
122.3 133.6 511.1 3776

Sastādīja

Apstiprinu