

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

Komplekss pasākums "Rīta (pēcp.)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Kurzemes strogonovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6	211
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā:			19.6	25.4	80.1	633
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gulaša zupa (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	5.6	7.0	11.6	134
Cūkgālas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:			19.3	22.8	70.6	560
Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	3.0	2.6	12.0	83
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15.1	15.9	41.0	374
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:			20.4	20.8	82.2	592
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	13.2	110
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Zivju filejas kotlete (pārt. alerģ.)	*A01,A04	60 gr. (+/- 10%)	8.8	5.5	13.4	141
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4	42
Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:			18.8	17.5	78.3	560
Piektdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	13.0	6.9	185
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		300 gr. (+/- 10%)	2.5	3.1	39.6	196
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			17.1	19.2	97.8	629

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	95.2	105.6	409.0	2974

Sastādīja

Apstiprinu