

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 28-sept.-26

Līdz 02-okt.-26

Kompleksas pasākums 1. 4.klasei (veģetārija)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		14	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
Šampinjonu mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	2.9	12.2	4.2 139
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
Kefīrs 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Kopā:				19.1	24.3	73.8 590
Otrdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Pupu zupa ar krējumu	*A07		160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6 149
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirņiem			250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1 266
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7 48
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:				12.8	26.7	84.6 621
Trešdien		11	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07		160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8 95
Makaroni ar sieru	*A01,A07		180 gr. (+/- 10%)	13.8	12.4	44.2 351
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5 65
Saldskābā maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4 49
Paniņas	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0 56
Kopā:				24.1	22.6	77.9 615
Ceturtdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Biešu zupa ar krējumu	*A07		160 gr. (+/- 10%)	1.7	5.3	8.6 92
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Šampinjonu kotlete	*A01,A03		80 gr. (+/- 10%)	3.1	10.8	8.7 145
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5 44
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:				14.5	22.2	69.2 548
Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Siera mērce			60 gr. (+/- 10%)	5.0	13.5	3.3 161
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
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5 206
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā:				10.9	29.5	76.2 614

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172 Kartē	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
	81.4	125.3	381.8	2989

Sastādīja

Apstiprinu