

Ēdienkarte

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

No 06-okt.-25
Līdz 10-okt.-25

Komplekss pasākums 1. līmenī (celiakija)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	6.9	12.5	127
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	12.1	5.2	172
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :			18.0	24.4	69.1	615
Otrdiena 32		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.0	10.4	9.4	149
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	2.3	52
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			18.9	29.0	66.8	686
Trešdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.9	18.0	3.3	213
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā :			23.4	26.6	70.1	655
Ceturtdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
Cūkgaļas plovcs		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9	317
Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :			27.9	24.1	67.4	647
Piektdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6	175
Krējuma mērce ar sīpoliem (C)	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0.3	4.3	2.4	50
Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	6.9	4.3	35.1	212
Kopā :			20.9	23.6	70.8	588

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	109.1	127.8	344.1	3192

Sastādīja

Apstiprinu