

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 06-okt.-25
Līdz 10-okt.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Rosolņiks ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.4	7.8	6.9	104
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Dārzeņu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7	104
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :			10.9	22.2	68.1	524
Otrdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.7	4.2	10.0	85
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13.7	10.3	33.3	287
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0	96
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā :			19.4	23.7	62.8	547
Trešdien		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Šampinjonu - dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	5.3	5.8	81
Grūbas ar dārzeniņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.0	8.7	53.1	320
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā :			13.4	17.4	89.4	568
Ceturtdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293
Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :			19.8	24.1	89.0	662
Piektdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	13.5	20.0	31.6	366
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
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
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :			22.3	28.5	66.5	616

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	85.8	115.8	375.9	2916

Sastādīja

Apstiprinu