



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 14-dec.-20
Līdz 18-dec.-20

Kompleksās pasākuma 1. līkme							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	8.8	19.2	8.8	243
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar ellu			60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.9	3.4	61
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	12.0	48
Kopā:				15.5	25.2	71.9	575
Otrdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3.2	0.2	23.7	112
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07		65 gr. (+/- 10%)	10.7	13.1	9.3	198
Tomātu mērce	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6	44
Biešu ābolu salāti			60 gr. (+/- 10%)	0.7	9.8	13.5	145
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.9	21
Kopā:				17.9	26.1	68.2	583
Trešdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01		100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Gulaša mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	9.1	14.9	9.3	209
Burkānu salāti ar āboliem un ellu			80 gr. (+/- 10%)	0.6	8.2	4.8	96
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:				16.0	25.5	68.2	572
Ceturtdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu			250 gr. (+/- 10%)	12.9	14.4	27.5	294
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.3	5.2	3.4	66
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4	112
Kopā:				16.1	19.9	72.6	536
Piektdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu			230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8	398
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.0	1.4	28
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upēņu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7	67
Kopā:				15.2	20.1	79.2	556

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
80.7	116.8	360.0	2822

Sastādīja

Apstiprinu