



Ēdienkarte

No 16-marts-26

Līdz 20-marts-26

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

		Mainoties	pašūtiņumam	Iespējamās	Izmaiņas	
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Veģetārā dārzenu - pupiņu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2	7.0	147
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
		Kopā:	12.7	25.1	72.2	568
Otrdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0	113
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	13.6	19.3	2.6	242
Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
		Kopā:	22.7	28.7	58.6	592
Trešdien		31	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
		Kopā:	12.8	21.7	75.5	546
Ceturtdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dārzenu solanka ar šampinjoniem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3	11.9	116
Dārzenu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1	266
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
		Kopā:	12.2	24.7	86.4	606
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
Ķīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3	40
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Ogu mērce ar pūtukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
		Kopā:	14.8	22.7	88.9	610

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
75.2	122.9	381.6	2922

Sastādīja

Apstiprinu