



IRG
3-6 g. ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		1	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,A07	200	6,4	5,9	23,4	172	
Saldskābā maize ar zaļumu sviestu		30 / 5	1,9	3,0	15,0	94	
Augļu tēja ar cukuru		200 / 1	0,0	0,0	1,0	4	
Auglis (banāns)		70	0,8	0,1	14,0	62	
Kopā :			9,1	9,0	53,4	332	
Pusdienas		2	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	192 / 8 / 5	3,6	5,0	8,1	92	
Kartupeļu biezenis	*A07	120	2,7	2,5	16,4	101	
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60	12,6	11,2	7,3	181	
Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	30 / 5	0,7	1,4	1,4	21	
Kāpostu salāti ar kukurūzu, eļļu		39 / 1	0,6	1,1	2,1	21	
Rudzu rupjmaize	*A01	15	1,0	0,1	6,6	32	
Rabarberu dzēriens		150	0,0	0,0	7,5	30	
Kopā :			21,1	21,4	49,4	479	
Launags		3	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti apcepti kartupeļi ar olu	*A03	120	3,7	5,8	15,4	131	
Marinēts kabacis		20	0,1	0,1	1,0	5	
Kefīrs 2%	*A07	150	5,1	3,0	5,7	70	
Kopā :			8,9	8,9	22,1	206	

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	39,2	39,3	124,9	1017

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG
3-6 g. ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	7	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Graudu biezputra Asorti ar sviestu (Rec. nr.)		180 / 5	7,2	6,8	41,3	252
Kviešu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	20 / 15 / 2	4,7	6,0	7,4	103
Piparmētru tēja ar cukuru		200 / 1	0,1	0,0	1,1	5
Auglis (ābols)		50	0,2	0,3	5,7	27
Kopā :			12,2	13,1	55,6	387

Pusdienas	8	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	195 / 5 / 5	2,5	8,4	11,8	134
Kartupeļu biezenis	*A07	100	2,2	2,1	13,7	84
Vistas fileja cepta	*A01,A03	60	13,6	14,0	4,9	201
Burkānu salāti ar krējumu		30 / 5	0,4	1,1	1,6	18
Kīnas kāpostu salāti ar papriku, eļļu		30 / 3	1,1	3,1	1,0	36
Rudzu rupjmaize	*A01	15	1,0	0,1	6,6	32
Jānogu - upeņu dzēriens		150	0,2	0,0	9,3	39
Kopā :			21,0	28,9	48,8	544

Launags	9	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	20 / 150	5,6	2,8	34,2	185
Auglis (bumbieris)		50	0,3	0,2	6,2	27
Kopā :			5,9	3,0	40,4	212

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	39,1	44,9	144,8	1143

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG
3-6 g. ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Brokastis	1	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biežputra	*A01,A07	200	5,9	3,6	23,0	148
Ābolu - zemeņu mērce		20	0,1	0,1	4,8	20
Piparmētru tēja ar cukuru		150 / 1	0,1	0,0	1,1	5
Auglis (ābols)		50	0,2	0,3	5,7	27
Kopā :			6,2	4,0	34,6	199
Pusdienas	2	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Zivju zupa dārzeņiem	*A04,A07	200 / 5	6,8	4,6	8,4	103
Dārzeņu risoto		120	2,3	5,0	25,0	154
Cepts vistas šķiņķītis I		60	15,1	11,6	0,0	165
Kīnas kāpostu salāti ar papriku, eļļu		30 / 3	1,1	3,1	1,0	36
Burkānu salāti ar krējumu		30 / 5	0,4	1,1	1,6	18
Rudzu rupjmaize	*A01	15	1,0	0,2	6,6	32
Citronu dzēriens		150	0,0	0,0	4,6	19
Kopā :			26,8	25,5	47,3	527
Launags	3	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Rudzu maize ar vārītu cūkgaļu un svaigu gū	*A01	30 / 20 / 10	9,0	5,2	27,5	199
Graudu maize ar zaļumu sviestu		17 / 3	2,0	3,2	7,5	67
Auglis (bumbieris)		60	0,3	0,2	7,4	33
Augļu tēja ar cukuru		200 / 1	0,0	0,0	1,0	4
Kopā :			11,3	8,6	43,4	303

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	44,3	38,1	125,3	1029

Sastādīja _____

Apstiprinu _____