



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 08-sept.-25

Līdz 12-sept.-25

Mainoties: pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	14.2	4.5	186
1278	Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:				20.9	24.7	83.6	645

TK Nr.	Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
6	Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.2	237
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Kopā:				20.9	26.0	69.7	604

TK Nr.	Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
1958	Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.5	32.9	332
39	Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā:				25.4	26.8	70.0	622

TK Nr.	Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2467	Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.3	7.1	11.1	132
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	11.9	18.8	19.9	300
371	Svaigs gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	9
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				25.3	29.5	72.3	666

TK Nr.	Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
2469	Vistas gaļas plācēnis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
2335	Svaigas tomātu daiviņas		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	2.1	14
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				15.6	27.2	78.4	611

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	108.1	134.2	374.0	3149

Sastādīja

Apstiprinu