

Ēdienkarte

No 15-sept.-25

Līdz 19-sept.-25

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	7.0	11.9	126
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
1953	Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	12.7	6.5	188
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				22.7	26.0	72.9	630

TK Nr.	Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269
1824	Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
2020	Biezpiens ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	9.6	4.3	1.5	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				27.5	28.5	65.2	641

TK Nr.	Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	5.1	4.0	14.0	114
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.9	18.0	3.3	213
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
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	25.1	76.3	620

TK Nr.	Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
1986	Cūkgalas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.7	14.9	41.9	357
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	1.8	40
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :				28.3	27.5	72.1	658

TK Nr.	Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :				23.5	26.4	73.7	634

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbal.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	122.9	133.5	360.2	3183

Sastādīja

Apstiprinu