



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 08-sept.-25
Līdz 12-sept.-25

Malnoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	10.2	18.8	7.4	244
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				25.4	31.7	108.3	826

TK Nr.	Otrdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
33	Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.2	15.7	21.9	281
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				28.0	29.0	108.1	817

TK Nr.	Trešdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16.8	19.8	53.4	467
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā:				30.0	31.9	102.9	815

TK Nr.	Ceturtdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2467	Harčo zupa		200 gr. (+/- 10%)	5.8	8.3	15.3	162
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	320 gr. (+/- 10%)	13.9	23.0	31.8	395
371	Svaigs gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	9
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1729	Piens 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.4	3.6	8.1	88
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				29.7	35.7	96.4	837

TK Nr.	Piektdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
2469	Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
924	Siltā tomātu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4.8	6.6	11.6	127
2335	Svaigas tomātu daiviņas		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	2.1	14
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1570	Ogu mērcē ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				21.6	32.1	116.3	828

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	134.6	160.4	532.0	4122

Sastādīja

Apstiprinu