

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 08-sept.-25
Līdz 12-sept.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Šķelto 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	Cūkgalas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.7	16.5	5.9	215
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				23.8	29.3	100.2	765

TK Nr.	Otrdiena	28	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		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1250	Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				24.5	28.4	87.5	713

TK Nr.	Trešdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābenu 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	250 gr. (+/- 10%)	15.2	17.6	43.2	399
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	Kefirs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā:				28.4	29.7	92.6	748

TK Nr.	Ceturtdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2467	Harčo zupa		200 gr. (+/- 10%)	5.8	8.3	15.3	162
2445	Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	270 gr. (+/- 10%)	12.9	20.9	25.9	348
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:				26.8	32.8	82.5	743

TK Nr.	Piektdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
2469	Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	7.0	76
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 mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				18.6	29.3	98.9	720

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	122.1	149.6	461.7	3688

Sastādīja

Apstiprinu