

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 15-sept.-25
Līdz 19-sept.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
1953	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	8.6	209
1928	Svaigu gurķu salāti ar ellu		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	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :				25.3	29.0	89.5	736

TK Nr.	Otrdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	14.7	32.1	318
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	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				30.0	32.3	83.8	761

TK Nr.	Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	21.2	4.4	247
1465	Biešu salāti ar ellu		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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā :				26.0	30.8	90.7	751

TK Nr.	Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.0	16.9	54.9	432
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	1.8	40
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :				31.0	30.5	95.1	788

TK Nr.	Piektdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1081	Cūkgaļas 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	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	400 gr. (+/- 10%)	8.9	4.4	43.0	250
Kopā :				26.8	26.8	103.5	771

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	139.1	149.5	462.6	3807

Sastādīja

Apstiprinu