



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 13-okt.-25
Līdz 17-okt.-25

TK Nr.

Pirmdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēklinu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā:				22.4	24.7	73.5	612

TK Nr.

Otrdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	14.0	9.3	205
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:				20.1	27.6	74.3	621

TK Nr.

Trešdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				26.0	23.7	92.2	686

TK Nr.

Ceturtdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2443	Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				21.2	23.1	92.9	674

TK Nr.

Piektdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	9.3	6.0	13.3	146
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6.0	6.5	1.0	91
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0	54
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				23.4	19.6	73.1	566

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

		Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172		12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē		113.1	118.6	406.0	3159

Sastādīja

Apstiprinu