

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 27-okt.-25

Līdz 31-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem *A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi	150 gr. (+/- 10%)	5.5	1.0	42.6	201
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	22.5	9.0	282
1465	Biešu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1455	Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:			26.3	32.8	110.9	851

TK Nr.	Otrdiena 21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu *A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	12.6	12.7	183
121	Kartupeli ar malto gaļu	300 gr. (+/- 10%)	13.7	16.2	39.8	367
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu *A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0	96
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:			23.5	38.6	90.9	815

TK Nr.	Trešdiena 31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu *A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti makaroni *A01	180 gr. (+/- 10%)	8.1	4.2	51.8	284
1953	Cūkgaļa gulašs ar dārzeņiem *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.1	17.4	10.7	261
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1584	Upēņu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:			31.0	32.0	109.3	867

TK Nr.	Ceturtdiena 23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem *A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļa plovcs	250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
2521	Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
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:			31.3	29.8	94.4	784

TK Nr.	Piektdiena 22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli	250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1081	Cūkgaļa veltnītis *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem *A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	11.5	7.0	139
1874	Rīvīti burkāni	80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
2120	Ūdens ar citronu	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:			28.7	34.6	107.3	864

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	140.8	167.8	512.8	4180

Sastādīja

Apstiprinu