Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 13-okt.-25
Līdz 17-okt.-25

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 35		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.8	10.2	53.0	363
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
			Kopā :	32.0	30.2	103.2	820

TK Nr.	Otrdiena 33		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.4	20.0	15.4	299
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	26.7	35.9	110.8	861

TK Nr.	Trešdiena 30		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1441	Vistas gaļas plovs		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490
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 :	28.5	27.7	119.1	839

TK Nr.	Ceturtdiena 32		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.8	12.0	23.2	225
1458	Vārīti makaroni	*A01	160 gr. (+/- 10%)	7.2	3.8	46.1	253
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	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1848	Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			Kopā :	32.2	29.0	117.1	873

TK Nr.	Piektdiena 28		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.7	240
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.0	13.0	2.0	182
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	2.6	7.3	7.9	109
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	Upeņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
			Kopā :	34.6	31.5	109.9	868

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	154.0	154.3	560.1	4261

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____