

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 27-okt.-25
Līdz 31-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
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	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:				23.2	32.3	89.1	747

TK Nr.	Otrdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
121	Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	14.7	32.1	318
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:				21.9	36.7	83.4	760

TK Nr.	Trešdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				25.9	27.7	91.9	735

TK Nr.	Ceturtdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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%)	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
2276	Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
Kopā:				25.6	26.5	91.4	721

TK Nr.	Piektdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	8.6	5.2	104
1874	Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
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	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				25.9	31.5	88.2	747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	122.5	154.7	444.0	3711

Sastādīja

Apstiprinu