

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 13-okt.-25

Līdz 17-okt.-25

Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
-----------	-------------	------------	----------

TK Nr.	Pirmdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:				25.2	26.5	94.0	722

TK Nr.	Otrdiena	32	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
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7	16.0	12.3	239
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				22.7	31.8	95.4	750

TK Nr.	Trešdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
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:				27.2	25.7	105.7	763

TK Nr.	Ceturtdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
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		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				23.2	25.7	108.2	769

TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.0	13.0	2.0	182
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	5.5	6.0	82
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		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				32.7	29.4	97.7	793

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	131.1	139.2	501.0	3797

Sastādīja

Apstiprinu