



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 10-nov.-25
Līdz 14-nov.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.

TK Nr.	Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā				
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130	
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160	
149	Cūkgaļas stroganovs		*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	14.2	4.5	186
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā :				20.9	24.7	83.6	645	

TK Nr.

TK Nr.	Otrdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.2	237
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Kopā:				20.9	26.0	69.7	604

TK Nr.

TK Nr.	Trešdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7	336
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:				19.7	25.7	71.1	595

TK Nr.

TK Nr.	Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8	157
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	10.1	14.3	21.0	257
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :				20.4	27.7	65.8	593

TK Nr.

TK Nr.	Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
2469	Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.2	3.4	37
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā :				16.5	28.3	79.7	635

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	98.5	132.4	369.9	3072

Sastādīja

Apstiprinu