



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 15-dec.-25
Līdz 18-dec.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	200 gr. (+/- 10%)	12.8	10.2	53.0	363
2355	Burkānu - sēklinu 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	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 kartupeli		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	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				26.7	35.9	110.8	861

TK Nr.	Trešdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		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 ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				28.5	27.7	119.1	839

TK Nr.	Ceturtdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni	*A01	180 gr. (+/- 10%)	8.1	4.2	51.8	284
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9	5.9	12.1	118
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1974	Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
2207	Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:				26.5	29.2	109.6	860

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	113.7	123.0	442.7	3381

Sastādīja

Apstiprinu