

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (milti + piens)

No 15-dec.-25

Līdz 18-dec.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2172	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	200 gr. (+/- 10%)	9.4	11.5	10.4	186
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	5.5	13.7	52.6	356
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:				19.5	30.6	96.3	812

TK Nr.	Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	9.1	17.3	9.0	230
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				23.2	29.3	80.1	756

TK Nr.	Trešdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	6.2	3.9	75
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	58.0	267
Kopā:				18.6	23.9	134.6	903

TK Nr.	Ceturtdiena	41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		130 gr. (+/- 10%)	3.3	2.2	39.7	193
1452	Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	12.8	16.6	0.8	207
2026	Piena mērce (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
2067	Kakao dzēriens (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	0.3	1.2	18.4	86
1836	Cepumi (alerģijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0	183
Kopā:				18.4	30.9	105.6	777

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	79.7	114.7	416.6	3248

Sastādīja

Apstiprinu