

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 05.-janv.-26
Līdz 09.-janv.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.		Pirmdiena	42	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 - sēklinu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5 5.0 8.2 85
1845		Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.5 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	43	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 kartupeli		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	43	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 ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6 7.9 31.8 237
		Kopā:			27.2 25.7 105.7 763
TK Nr.		Ceturtdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1461		Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8 10.6 13.7 161
1458		Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.8 3.1 37.4 205
382		Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0 10.4 5.1 153
1248		Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4 2.2 4.5 44
2444		Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9 2.2 6.6 48
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
		Kopā:			21.9 29.0 99.7 756
TK Nr.		Piektdiena	17	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		100 gr. (+/- 10%)	4.3 0.8 33.8 160
2474		Cūkgāļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2 7.8 1.2 109
1232		Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3 9.1 9.9 136
1465		Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 3.1 6.5 59
1343		Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
1584		Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5 0.1 5.3 27
		Kopā:			29.0 27.8 101.7 770

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	126.1	140.8	496.4	3761

Sastādīja

Apstiprinu