

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 15-dec.-25
Līdz 18-dec.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	29	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	0.5	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	27	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	27	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	39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni	*A01	160 gr. (+/- 10%)	7.2	3.8	46.1	253
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.4	9.0	88
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:				24.6	27.3	100.8	799

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	99.8	111.4	395.8	3034

Sastādīja

Apstiprinu