



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 08-dec.-25
Līdz 12-dec.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zālumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
1636	Malta cūkgala saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				23.7	28.9	93.5	736

TK Nr.	Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeli ar malto galu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0	96
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:				23.5	36.0	83.1	758

TK Nr.	Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1115	Rosolņiks ar galu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
1953	Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	8.6	209
1256	Svaigu kāpostu- zālumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				25.9	27.7	91.9	735

TK Nr.	Ceturtdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgalas plov		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
2521	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
2276	Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
Kopā:				25.6	26.5	91.4	721

TK Nr.	Piektdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1081	Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	8.6	5.2	104
1874	Rīvāti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				25.9	31.5	88.2	747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	124.6	150.6	448.1	3698

Sastādīja

Apstiprinu