



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-febr.-26

Līdz 06-febr.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 30		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
TK Nr.					
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6 130
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
149	Cūkgaļas stroganovs *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	14.2	4.5 186
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5 38
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā:			21.1	24.9	68.8 590
Otrdiena 27		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
TK Nr.					
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5 131
33	Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē *A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.2 237
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
1875	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā:			20.9	26.0	69.7 604
Trešdiena 34		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
TK Nr.					
1947	Skābenņu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9 116
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem *A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
39	Vitamīnu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8 55
1343	Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
1264	Rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā:			19.7	25.7	71.1 595
Ceturtdiena 31		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
TK Nr.					
2475	Mājas sāļvira ar krējumu *A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8 157
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu *A07	220 gr. (+/- 10%)	10.1	14.3	21.0 257
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
1343	Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
2125	Rāmkalni dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā:			20.4	27.7	65.8 593
Piekdiena 28		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
TK Nr.					
1283	Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
429	Vistas gaļas kotlete *A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
924	Siltā tomātu mērce *A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5 38
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6 59
1343	Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5 206
Kopā:			19.5	26.8	84.2 647

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	101.8	131.1	359.7	3028

Sastādīja

Apstiprinu