

Ēdienkarte

IRG

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

No 26-janv.-26

Līdz 30-janv.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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 ellu		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	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	9.1	17.3	9.0	230
2468	Raibie kāpostu salāti ar ellu		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 / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*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	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2139	Skābētu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.6	13.4	105
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		130 gr. (+/- 10%)	3.3	2.2	39.7	193
1452	Cūkgāļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
1657	Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4	42
2444	Veselības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				18.1	24.7	99.8	771

TK Nr.	Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2438	Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	10.9	14.2	3.3	188
1465	Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				28.0	24.9	84.6	758

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	107.4	133.5	495.4	4001

Sastādīja

Apstiprinu