

Ēdienkarte

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

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.

Pirmdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1818	Cūkgalas stroganovs (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7	214
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
1777	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu	200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā:			23.1	27.8	81.8	748

TK Nr.

Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	8.3	13.7	12.0	208
33	Vārīti kartupeli	180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2507	Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03 100 gr. (+/- 10%)	9.5	14.9	22.5	264
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1777	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1875	Karkadē dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0	12
Kopā:			25.2	32.4	83.3	809

TK Nr.

Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1775	Skābeni zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)	250 gr. (+/- 10%)	4.4	6.6	15.7	142
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6	365
39	Vitamīnu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1777	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1264	Rabarberu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:			19.9	26.0	83.5	729

TK Nr.

Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2503	Mājas sālvara (pārt. alerģ.)	250 gr. (+/- 10%)	11.2	15.7	9.2	228
1610	Cūkgalas un dārzeņu sautējums	250 gr. (+/- 10%)	11.8	16.3	25.9	302
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu galete	30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
2125	Rāmkalnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:			26.3	35.0	84.4	877

TK Nr.

Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi	180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
1809	Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	2.3	142
1810	Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4	84
1393	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.7	3.2	3.3	54
1777	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2147	Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu	350 gr. (+/- 10%)	3.6	3.2	47.3	233
Kopā:			20.7	24.1	121.6	865

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
115.2	145.2	454.5	4027

Sastādīja

Apstiprinu