



# Ēdienkarte

No 23-febr.-26

Līdz 27-febr.-26

IRG

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

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>TK Nr.</b>	<b>Pirmdiena</b>	<b>5</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> 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	Cūkgālas stroganovs (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9 9.7 214
1374	Skābu kāpostu locīnu salāti ar eļļu	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
	<b>Kopā:</b>		<b>23.1</b>	<b>27.8 81.8 748</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Otrdiena</b>	<b>13</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	8.3	13.7 12.0 208
33	Vārīti kartupeļi	180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2 27.5 131
2507	Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.) *A03	100 gr. (+/- 10%)	9.5	14.9 22.5 264
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu	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
	<b>Kopā:</b>		<b>25.2</b>	<b>32.4 83.3 809</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Trešdiena</b>	<b>18</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1775	Skābenū 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 eļļu	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
	<b>Kopā:</b>		<b>19.9</b>	<b>26.0 83.5 729</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Ceturtdiena</b>	<b>12</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2503	Mājas sālvira (pārt. alerģ.)	250 gr. (+/- 10%)	11.2	15.7 9.2 228
2577	Cūkgālas un dārzeņu sautējums	250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6 23.0 300
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	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
	<b>Kopā:</b>		<b>28.0</b>	<b>35.2 81.5 876</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Piektdiena</b>	<b>16</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> 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 eļļu	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
	<b>Kopā:</b>		<b>20.7</b>	<b>24.1 121.6 865</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	116.9	145.5	451.6	4026

Sastādīja

Aptiprinu