

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 16-marts-26
Līdz 20-marts-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
811.	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0 11.4 11.5 161
35	Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6.9 1.3 54.1 256
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.0 20.0 4.0 254
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 2.1 6.7 51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7 0.1 2.1 13
	Kopā:			27.8 35.4 98.3 830
TK Nr.	Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7 9.3 15.3 166
33	Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2 0.3 38.2 181
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.2 15.7 21.9 281
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 3.2 3.2 46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9 0.6 26.5 127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8 0.0 3.0 16
	Kopā:			28.0 29.0 108.1 817
TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.5 6.7 14.3 132
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.0 19.5 56.4 477
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 4.2 2.8 55
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1 3.6 6.8 85
	Kopā:			30.4 34.2 108.2 860
TK Nr.	Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2 12.0 8.0 177
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	14.2 18.2 28.7 341
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2 4.1 3.1 53
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
1729	Piens 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.4 3.6 8.1 88
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2 0.2 20.0 88
	Kopā:			32.9 38.3 95.8 858
TK Nr.	Piektdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0 0.4 46.2 204
2578	Vistas giross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1 11.0 0.8 167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8 5.3 9.3 101
2105	Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6 2.2 2.3 40
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3 12.9 21.5 206
	Kopā:			29.6 31.9 107.9 829

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	148.6	168.9	518.3	4193

Sastādīja _____

Apstiprinu _____