



Ēdienkarte

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

No 16-marts-26
Līdz 20-marts-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2042	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	2.5 9.3 8.6 128
35	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6 1.1 44.0 208
2181	Kurzemes strogonovs (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	10.1 19.6 7.9 253
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 2.1 6.7 51
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 :			21.8 32.5 85.3 801
TK Nr.	Otrdiena	5	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 kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7 0.2 27.5 131
2507	Cūkgaļas teffeli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03	100 gr. (+/- 10%)	9.5 14.9 22.5 264
1336	Kāpostu dilļu 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
	Kopā :			25.2 32.4 83.3 809
TK Nr.	Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1775	Skābeņu 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
	Kopā :			19.9 26.0 83.5 729
TK Nr.	Ceturtdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2503	Mājas sālvara (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	11.2 15.7 9.2 228
2577	Cūkgaļas 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
	Kopā :			28.0 35.2 81.5 876
TK Nr.	Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0 0.4 46.2 204
252	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	15.6 10.5 0.0 157
1810	Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1 6.4 6.4 84
2105	Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6 2.2 2.3 40
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 :			26.7 23.1 118.2 865

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	121.6	149.2	451.8	4080

Sastādīja

Apstiprinu