



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 16-marts-26
Līdz 20-marts-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0 11.4 11.5 161
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2 1.0 40.6 192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11.3 17.3 3.5 220
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 :			24.3 32.4 84.2 733
TK Nr.	Otrdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7 9.3 15.3 166
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7 0.2 27.5 131
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2 15.2 18.5 259
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 3.2 3.2 46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8 0.0 3.0 16
	Kopā :			24.5 28.4 87.5 713
TK Nr.	Trešdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	250 gr. (+/- 10%)	15.3 17.4 45.5 407
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
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 4.3 19
	Kopā :			22.7 28.5 94.8 723
TK Nr.	Ceturtdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2 12.0 8.0 177
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4 16.6 23.0 300
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
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0 0.2 19.1 81
	Kopā :			25.5 33.1 81.1 721
TK Nr.	Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9 0.3 33.3 148
2578	Vistas giross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1 11.0 0.8 167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9 4.0 7.0 76
2105	Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6 2.2 2.3 40
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3 12.9 21.5 206
	Kopā :			26.6 30.4 83.5 710

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	123.7	152.8	431.1	3600

Sastādīja

Apstiprinu