

# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 07-apr.-26  
Līdz 10-apr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	44	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		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
<b>Kopā:</b>				<b>27.8</b>	<b>35.4</b>	<b>98.3</b>	<b>830</b>

TK Nr.	Trešdiena	49	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 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
<b>Kopā:</b>				<b>28.0</b>	<b>29.0</b>	<b>108.1</b>	<b>817</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	42	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	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
<b>Kopā:</b>				<b>30.4</b>	<b>34.2</b>	<b>108.2</b>	<b>860</b>

TK Nr.	Piektdiena	41	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		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
<b>Kopā:</b>				<b>32.9</b>	<b>38.3</b>	<b>95.8</b>	<b>858</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	119.0	137.0	410.4	3365

Sastādīja

Apstiprinu