



# Ēdienkarte

No 27-apr.-26  
Līdz 30-apr.-26

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

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2042	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerg.)		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. alerg.)		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 gaļe		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>				21.8	32.5	85.3	801

TK Nr.	Otrdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		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 tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*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 gaļe		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>				25.2	32.4	83.3	809

TK Nr.	Trešdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1775	Skābenu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		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
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
1777	Rīsu gaļe		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>				19.6	26.0	83.8	726

TK Nr.	Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2503	Mājas sāļvira (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	11.2	15.7	9.2	228
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	12.4	16.6	29.8	322
2368	Sarkano redīsu - lociņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6	29
1777	Rīsu gaļe		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>				27.1	35.1	83.9	882

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	93.7	126.0	336.3	3218

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_