



Ēdienkarte

IRG

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

No 13-apr.-26

Līdz 17-apr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
2024	Malta cūkgala mērcē (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	9.3	15.5	10.1	219
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				25.9	25.2	99.2	807

TK Nr.	Otrdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
2480	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5	28
1777	Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:				22.1	24.8	74.1	671

TK Nr.	Trešdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2517	Rosolņiks ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.5	16.4	131
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		130 gr. (+/- 10%)	3.3	2.2	39.7	193
2524	Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (p+m)		120 gr. (+/- 10%)	8.8	14.5	7.9	201
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				19.1	24.5	90.9	745

TK Nr.	Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157
1986	Cūkgalas plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
1789	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
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:				22.9	28.2	88.1	782

TK Nr.	Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1471	Cūkgalas veltnītis (celiakija)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	11.0	16.7	0.6	200
2525	Mērce ar sīpoliem (p+m)		100 gr. (+/- 10%)	0.4	5.2	19.2	125
1874	Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.7	2.4	69.1	310
Kopā:				18.0	24.7	127.7	816

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	108.0	127.4	480.0	3821

Sastādīja

Apstiprinu