

# Ēdienkarte

## IRG

### Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No **05-maijs-26**  
Līdz **08-maijs-26**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	49	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
<b>Kopā :</b>				<b>23.7</b>	<b>28.9</b>	<b>93.5</b>	<b>736</b>

TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
1953	Cūkgaļa gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	8.6	209
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
<b>Kopā :</b>				<b>25.9</b>	<b>27.7</b>	<b>91.9</b>	<b>735</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļa plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
2201	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
<b>Kopā :</b>				<b>25.4</b>	<b>26.6</b>	<b>92.3</b>	<b>719</b>

TK Nr.	Piektdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2478	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.5	5.6	15.8	124
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1081	Cūkgaļa veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	15.9	7.9	221
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	8.6	5.2	104
1874	Rivēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
<b>Kopā :</b>				<b>22.0</b>	<b>31.0</b>	<b>84.6</b>	<b>711</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	97.0	114.2	362.4	2902

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_