



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 27-apr.-26
Līdz 30-apr.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.		Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
811		Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6 9.5 9.4 135
35		Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3 0.8 33.8 160
1113		Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7 13.3 2.7 169
1278		Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 2.1 6.7 51
1845		Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
2455		Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5 0.1 2.1 12
		Kopā :			19.3 26.2 67.9 590
TK Nr.		Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
6		Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7 7.6 11.5 131
33		Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3 0.2 24.5 116
1250		Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2 14.8 15.2 237
1336		Kāpostu diļļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 3.2 3.2 46
1845		Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
1875		Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6 0.0 2.0 11
		Kopā :			20.9 26.0 69.7 604
TK Nr.		Trešdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1947		Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2 6.1 11.9 116
1958		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6 15.2 34.7 336
2589		Pavasariģie vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8 4.1 3.2 53
1343		Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
1264		Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 3.2 14
		Kopā :			19.5 25.7 71.5 592
TK Nr.		Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2475		Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8 11.0 5.8 157
2577		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7 13.3 18.4 240
2369		Sarkano redīsu - lociņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 4.1 1.9 49
1343		Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
2125		Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0 0.2 14.3 61
		Kopā :			21.6 28.6 59.0 581

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	81.3	106.5	268.2	2368

Sastādīja _____

Apstiprinu _____