



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No **13-apr.-26**
Līdz **17-apr.-26**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena | 15 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|---------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 2202 | Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem | *A01 | 150 gr. (+/- 10%) | 4.1 | 5.0 | 8.9 | 97 |
| 1954 | Vārīti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.7 | 28.4 | 134 |
| 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 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| 1455 | Ābolu sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 10.8 | 46 |
| Kopā: | | | | 20.6 | 27.0 | 74.6 | 630 |

| TK Nr. | Otrdiena | 15 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|---|----------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 2531 | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A01,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 4.6 | 9.5 | 14.7 | 165 |
| 121 | Kartupeli ar malto gaļu | | 200 gr. (+/- 10%) | 11.6 | 12.6 | 24.5 | 263 |
| 1372 | Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 4.1 | 1.8 | 48 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| 1264 | Rabarberu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 3.2 | 14 |
| 1395 | Auglis (bumbieris) | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.3 | 12.4 | 55 |
| Kopā: | | | | 19.7 | 26.9 | 69.7 | 609 |

| TK Nr. | Trešdiena | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|---------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 1115 | Rosolņiks ar gaļu un krējumu | *A01,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 7.0 | 11.9 | 126 |
| 1458 | Vārīti makaroni | *A01 | 120 gr. (+/- 10%) | 5.4 | 2.8 | 34.6 | 190 |
| 1953 | Cūkgaļa gulašs ar dārzeņiem | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10.8 | 12.7 | 6.5 | 188 |
| 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 | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 5.3 | 27 |
| Kopā: | | | | 23.3 | 24.7 | 75.3 | 630 |

| TK Nr. | Ceturtdiena | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|--|----------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 2081 | Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem | *A04,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 6.7 | 5.8 | 8.7 | 119 |
| 1986 | Cūkgaļa plovs | | 200 gr. (+/- 10%) | 12.5 | 13.5 | 41.0 | 339 |
| 1695 | Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 2.1 | 4.2 | 3.1 | 63 |
| 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: | | | | 23.8 | 23.9 | 68.0 | 595 |

| TK Nr. | Piektdiena | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|---------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 33 | Vārīti kartupeli | | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3 | 0.2 | 24.5 | 116 |
| 1081 | Cūkgaļa veltnītis | *A01,A03 | 70 gr. (+/- 10%) | 10.8 | 17.9 | 7.9 | 239 |
| 1741 | Krējuma mērce ar sīpoliem | *A01,A07 | 30 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 4.3 | 2.6 | 52 |
| 1874 | Rīvēti burkāni | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 0.2 | 8.0 | 33 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 15 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 0.1 | 6.6 | 32 |
| 2120 | Ūdens ar citronu | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 3 |
| 1564 | Ogu uzpūtenis ar pienu | *A01,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5 | 4.2 | 26.0 | 174 |
| Kopā: | | | | 23.9 | 27.0 | 75.8 | 648 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|---------|----------|----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113 | 55 - 113 |
| Kartē | 111.3 | 129.4 | 363.5 | 3111 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____