



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 11-maijs-26

Līdz 15-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1964	Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā :				25.2	26.5	94.0	722

TK Nr.	Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7	16.0	12.3	239
2187	Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1518	Jānoģu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :				22.7	30.3	95.1	735

TK Nr.	Trešdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.9	44
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				27.5	25.7	104.5	759

TK Nr.	Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.1	18.7	177
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.8	3.1	37.4	205
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				22.7	27.8	106.6	781

TK Nr.	Piektdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2374	Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2474	Cūkgāļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3	9.1	9.9	136
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				29.0	27.8	101.7	770

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18	-	36	23	-	144	700 - 960
Kartē	127.1		138.2		501.8		3767

Sastādīja

Apstiprinu