



# Ēdienkarte

No 25-maijs-26

Līdz 28-maijs-26

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

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	17	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 cūkgaļa 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
<b>Kopā :</b>				25.9	25.2	99.2	807

TK Nr.	Otrdiena	25	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	Kartupeļi 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
<b>Kopā :</b>				22.1	24.8	74.1	671

TK Nr.	Trešdiena	6	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	Cūkgaļas 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
<b>Kopā :</b>				19.1	24.5	90.9	745

TK Nr.	Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157
1986	Cūkgaļas plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
2590	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6	29
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
<b>Kopā :</b>				21.5	27.3	89.1	767

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 36		23 - 37		79 - 144		79 - 144
Kartē	88.6		101.8		353.4		2990

Sastādīja

Apstiprinu