

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No **11-maijs-26**
Līdz **15-maijs-26**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdienas	9	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	200 gr. (+/- 10%)	12.8	10.2	53.0	363
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :				32.0	30.2	103.2	820
TK Nr.	Otrdienas	12	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 kartupelī		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.4	20.0	15.4	299
2187	Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :				26.7	34.4	110.5	846
TK Nr.	Trešdienas	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490
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 :				28.7	27.7	118.0	835
TK Nr.	Ceturtdienas	23	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	160 gr. (+/- 10%)	7.2	3.8	46.1	253
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
1848	Paniņas	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.9	0.8	6.8	63
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				30.0	29.2	103.0	811
TK Nr.	Piektdienas	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.7	240
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	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :				30.5	28.1	111.1	822

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	147.9	149.6	545.7	4134

Sastādīja

Apstiprinu