# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena 24 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1964 | Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem | *A03,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 9.2 | 12.3 | 6.5 | 176 |
| 1965 | Makaroni ar sieru | *A01,A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 10.6 | 9.0 | 38.3 | 283 |
| 2355 | Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 5.0 | 8.2 | 85 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.4 | 17.6 | 85 |
| 1945 | Cidoniju sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.0 | 6.7 | 28 |
| | | | Kopā : | 25.0 | 26.7 | 77.4 | 656 |

| TK Nr. | Otrdiena 24 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2123 | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 3.5 | 10.0 | 9.6 | 144 |
| 1954 | Vārīti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.7 | 28.4 | 134 |
| 2118 | Maltās gaļas mērce | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10.7 | 14.5 | 10.3 | 217 |
| 2468 | Raibie kāpostu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 2.2 | 5.1 | 44 |
| 1343 | Saldskābā maize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.1 | 18.6 | 74 |
| 1518 | Jāņogu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 7.4 | 29 |
| | | | Kopā : | 21.1 | 27.6 | 79.3 | 643 |

| TK Nr. | Trešdiena 43 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2081 | Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem | *A04,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 4.7 | 5.7 | 9.3 | 111 |
| 33 | Vārīti kartupeļi | | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3 | 0.2 | 24.5 | 116 |
| 382 | Cūkgaļas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.0 | 10.4 | 5.1 | 153 |
| 2292 | Sinepju mērce | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 7.0 | 2.0 | 75 |
| 39 | Vitamīnu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 38 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.4 | 17.6 | 85 |
| 2125 | Rāmkalnu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.2 | 14.3 | 61 |
| | | | Kopā : | 21.7 | 26.0 | 75.7 | 637 |

| TK Nr. | Ceturtdiena 25 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1441 | Vistas gaļas plovs | | 200 gr. (+/- 10%) | 13.6 | 12.3 | 43.1 | 337 |
| 102 | Burkānu - rutku salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 4.1 | 6.1 | 64 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 20 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 0.2 | 8.8 | 42 |
| 240 | Biezpiena saldā masa ar kīseli | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 9.6 | 7.9 | 31.8 | 237 |
| | | | Kopā : | 25.7 | 24.6 | 89.8 | 680 |

| TK Nr. | Piektdiena 26 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2636 | Lēcu zupa ar zaļumiem | | 160 gr. (+/- 10%) | 6.8 | 6.4 | 17.3 | 167 |
| 1978 | Kartupeļu biezenis | *A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 4.3 | 5.6 | 19.9 | 150 |
| 2474 | Cūkgaļas cīsiņi | *A07 | 60 gr. (+/- 10%) | 7.2 | 7.8 | 1.2 | 109 |
| 1414 | Biešu un marinētu gurku salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 3.1 | 6.4 | 59 |
| 1343 | Saldskābā maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.2 | 24.8 | 98 |
| 1875 | Karkadē dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.0 | 2.0 | 9 |
| | | | Kopā : | 22.2 | 23.1 | 71.6 | 592 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113 | 55 - 113 |
| Kartē | 115.7 | 127.9 | 393.9 | 3208 |

*Sastādīja* _____ *Apstiprinu* _____