



Ēdienkarte

No 12-okt.-26

Līdz 16-okt.-26

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.7	115
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
1636	Malta cūkgala saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
1092	Kīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:				21.7	28.9	76.5	664

TK Nr.	Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2104	Skābu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.4	6.2	7.3	102
1629	Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	15.5	34.2	336
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				20.5	26.0	82.0	653

TK Nr.	Trešdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar galu un zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
902	Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.5	13.4	8.4	191
1859	Svaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā:				27.8	23.1	74.4	625

TK Nr.	Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
1986	Cūkgalas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.6	14.0	42.3	349
2638	Balto redīsu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.9	1.8	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:				20.3	25.8	75.3	620

TK Nr.	Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2120	Īdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	3.3	32.4	189
Kopā:				26.5	27.7	80.0	683

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus.

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Karte	116.8	131.4	388.1	3246

Sastādīja

Apstiprinu