



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 12-okt.-26

Līdz 16-okt.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	5.3	8.7	12.9	154
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
1636	Malta cūkgala saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
1092	Ķīnas 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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā :				23.8	31.2	89.0	745

TK Nr.	Otrdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	7.0	9.8	121
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.2	17.7	44.9	407
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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :				22.6	29.1	96.2	748

TK Nr.	Trešdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		205 gr. (+/- 10%)	6.7	4.3	16.0	130
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
902	Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	120 gr. (+/- 10%)	9.0	15.4	11.2	223
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā :				31.6	26.1	95.8	754

TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
1986	Cūkgalas pļavs		250 gr. (+/- 10%)	13.8	15.6	55.4	422
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		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
Kopā :				22.7	29.3	92.2	729

TK Nr.	Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupelu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
40	Biešu, zirņi 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	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	3.3	32.4	189
Kopā :				27.9	29.4	86.1	730

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	128.6	145.0	459.3	3706

Sastādīja

Apstiprinu