



Ēdienkarte

IRG

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

No 12-okt.-26
Līdz 16-okt.-26

Mācīšanās pasākumiem iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / 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
2024	Malta cūkgala mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
1092	Kīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
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
Kopā:				21.0	25.1	89.1	752

TK Nr.	Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1781	Skābu kāpostu zupa ar galu (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	3.4	5.6	8.2	100
1592	Makaroni ar malto galu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6	365
780	Burkānu salāti ar āboliem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	9.6	61
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
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
Kopā:				18.9	23.7	95.1	747

TK Nr.	Trešdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar galu 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
1577	Cūkgala saldskābā mērcē (celiakija)		120 gr. (+/- 10%)	6.8	14.5	9.1	196
1859	Svaigu kāpostu - dilu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	5.1	62
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				20.5	23.8	95.9	763

TK Nr.	Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar galu (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	8.3	10.5	12.0	180
1986	Cūkgalas pļavs		250 gr. (+/- 10%)	13.8	15.6	55.4	422
2639	Balto redisu - gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.0	1.5	36
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
Kopā:				25.0	29.5	87.0	795

TK Nr.	Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1605	Kartupeļu biezenis ar augu pienu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	29.9	185
1809	Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	12.7	14.0	3.1	189
1774	Biešu, zirniņu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.1	6.3	87
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1604	Biežais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	250 gr. (+/- 10%)	1.2	2.3	52.0	237
Kopā:				20.0	28.0	99.6	776

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Karte	105.4	130.0	466.7	3833

Sastādīja

Apstiprinu