



Ēdienkarte

IRG

Veģetārā ēdienkarte 5.-9.klašu grupa

No 12-okt.-26
Līdz 16-okt.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdienā	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
811	Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.3	10.5	10.9	153
35	Vārīti griķi		180 gr. (+/- 10%)	7.8	1.5	60.9	288
2117	Veģetārā dārzenu - pupiņu mērce	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.1	18.4	10.5	221
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:				18.7	33.0	117.6	853

TK Nr.	Otrdienā	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1461	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.5	10.6	12.2	152
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.8	10.2	53.0	363
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
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:				20.3	25.3	115.6	777

TK Nr.	Trešdienā	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
2235	Dārzenu lečo		150 gr. (+/- 10%)	1.7	12.1	10.0	155
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:				22.6	28.8	97.9	747

TK Nr.	Ceturtdienā	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	2.7	7.6	14.1	140
2603	Vārīti rīsi ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	8.9	31.5	226
2479	Siera mērce		70 gr. (+/- 10%)	5.8	15.8	3.9	188
2638	Balto redīsu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.9	1.8	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
Kopā:				18.3	36.7	79.8	737

TK Nr.	Piektdienā	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
2250	Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	7.3	17.4	157
40	Biešu, zirniņu 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:				22.7	28.2	95.1	731

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Karte	102.6	151.9	506.0	3845

Sastādīja _____

Apstiprinu _____