Ēdienkarte

IRG

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

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

Ēdienkarte sastādīta, ievērojot Ministru kabineta noteikumus par prasībām izglītojamo ēdināšanai vispārējās izglītības iestādēs

Ēdienkarte sastādīta, ievērojot Ministru kabineta noteikumus par prasībām izglītojamo ēdināšanai vispārējās izglītības iestādēs	Maltotiēs pasūtījumam	Iespējamas	Izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 7		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2172	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	200 gr. (+/- 10%)	9.4	11.5	10.4	186
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	5.5	13.7	52.6	356
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
			Kopā :	19.5	30.6	96.3	812

TK Nr.	Otrdiena 8		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	9.1	17.3	9.0	230
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	23.1	28.8	81.0	751

TK Nr.	Trešdiena 6		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2133	Dārzeņu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4.4	5.3	10.5	108
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1452	Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
2026	Piena mērce (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	0.1	4.9	13.0	97
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
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 :	21.1	25.6	92.7	772

TK Nr.	Ceturtdiena 8		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
1715	Burkānu - rutku salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	8.4	62
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1604	Biezais augļu kīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	58.0	267
			Kopā :	17.7	20.7	131.0	817

TK Nr.	Piektdiena 8		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
1605	Kartupeļu biezenis ar augu pienu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	29.9	185
2438	Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	10.9	14.2	3.3	188
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
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 :	26.2	28.9	79.5	781

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	107.6	134.6	480.5	3932

Sastādīja _____ Apstiprinu _____