

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 26-okt.-26

Līdz 30-okt.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	18.1	3.2	216
1145	Biešu salāti ar kiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2645	Sausseržu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	8.0	35
Kopā:				23.8	29.6	95.6	749
TK Nr.	Otrdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1043	Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3	222
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				25.6	33.9	87.3	754
TK Nr.	Trešdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābēņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	17.1	18.0	53.8	454
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				24.3	28.6	106.8	772
TK Nr.	Ceturtdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.2	6.5	11.3	116
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	15.9	14.1	10.1	237
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9	5.9	12.1	118
1789	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
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:				31.1	30.4	87.1	767
TK Nr.	Piektdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.6	12.5	228
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				21.4	30.1	96.2	727

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
126.3	152.6	473.0	3769

Sastādīja

Apstiprinu