Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Maltotiēs pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8.1	13.9	11.7	207
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	14.7	12.8	50.1	383
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
			Kopā :	29.5	32.4	105.5	839

TK Nr.	Otrdiena 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
1954	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.7	0.9	36.9	175
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	16.6	13.8	255
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	25.6	32.3	115.6	838

TK Nr.	Trešdiena 45		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7	134
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	12.0	13.9	6.8	204
2292	Sīnepju mērce	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	27.8	34.9	101.7	848

TK Nr.	Ceturtdiena 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovs		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar kīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	28.2	28.5	116.7	834

TK Nr.	Piektdiena 22		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	90 gr. (+/- 10%)	10.8	11.7	1.8	164
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			Kopā :	36.6	36.2	104.2	907

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	147.6	164.2	543.6	4266

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____