



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 18-maijs-26  
Līdz 22-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.3	2.7	169
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
<b>Kopā :</b>				19.3	26.2	67.9	590

TK Nr.	Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.2	237
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
<b>Kopā :</b>				20.9	26.0	69.7	604

TK Nr.	Trešdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7	336
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
<b>Kopā :</b>				19.5	25.7	71.5	592

TK Nr.	Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8	157
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2369	Sarkano redīsu - locīnu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
<b>Kopā :</b>				21.6	28.6	59.0	581

TK Nr.	Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
2578	Vistas giross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1	11.0	0.8	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
2198	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
<b>Kopā :</b>				23.4	28.4	71.5	626

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		55 - 113
Kartē	104.7		134.8		339.7		2994

Sastādīja

Apstiprinu