



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 18-maijs-26

Līdz 22-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
35	Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6.9	1.3	54.1	256
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.0	20.0	4.0	254
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
<b>Kopā :</b>				<b>27.8</b>	<b>35.4</b>	<b>98.3</b>	<b>830</b>

TK Nr.	Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
33	Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.2	15.7	21.9	281
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
<b>Kopā :</b>				<b>28.0</b>	<b>29.0</b>	<b>108.1</b>	<b>817</b>

TK Nr.	Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.5	6.7	14.3	132
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.0	19.5	56.4	477
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
<b>Kopā :</b>				<b>30.1</b>	<b>34.2</b>	<b>108.5</b>	<b>858</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	14.2	18.2	28.7	341
2369	Sarkano redīsu - lociņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1729	Piens 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.4	3.6	8.1	88
1409	Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
<b>Kopā :</b>				<b>32.9</b>	<b>38.3</b>	<b>94.6</b>	<b>853</b>

TK Nr.	Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
2578	Vistas giross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1	11.0	0.8	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.3	9.3	101
2198	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
<b>Kopā :</b>				<b>28.5</b>	<b>31.9</b>	<b>107.1</b>	<b>817</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	147.3	168.8	516.7	4175

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_