



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā :				23.7	28.9	93.5	736

TK Nr.	Otrdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
1372	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	1.8	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				23.0	31.7	94.2	764

TK Nr.	Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
1953	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	8.6	209
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :				25.9	27.7	91.9	735

TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļas plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
2201	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
Kopā :				25.4	26.6	92.3	719

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus		Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
	MK172	18 - 36		23 - 37		79 - 144		700 - 960
Kartē	98.0			114.9		371.9		2955

Sastādīja

Apstiprinu