



# Ēdienkarte

No 25-maijs-26

Līdz 28-maijs-26

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| TK Nr.        | Pirmdiena                             | 27       | 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        |
| 35            | Vārīti griķi                          |          | 130 gr. (+/- 10%) | 5.6                   | 1.1         | 44.0         | 208        |
| 1636          | Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē     | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 10.2                  | 22.5        | 9.0          | 282        |
| 1465          | Biešu salāti ar ellu                  |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                   | 2.1         | 6.6          | 50         |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu               | *A01     | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.9                   | 0.6         | 26.5         | 127        |
| 1455          | Ābolu sulas dzēriens                  |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                   | 0.0         | 14.4         | 61         |
| <b>Kopā :</b> |                                       |          |                   | <b>26.4</b>           | <b>32.9</b> | <b>112.2</b> | <b>857</b> |

| TK Nr.        | Otrdiena                                      | 18       | 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           | Kartupeļi ar malto gaļu                       |          | 300 gr. (+/- 10%) | 13.7                  | 15.2        | 39.8         | 359        |
| 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         |
| <b>Kopā :</b> |   |          |                   | <b>24.1</b>           | <b>33.0</b> | <b>101.8</b> | <b>812</b> |

| TK Nr.        | Trešdiena                             | 20       | 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     | 180 gr. (+/- 10%) | 8.1                   | 4.2         | 51.8         | 284        |
| 1953          | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem          | *A01,A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 14.1                  | 17.4        | 10.7         | 261        |
| 1256          | Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                   | 1.8         | 3.8          | 36         |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu               | *A01     | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                   | 0.5         | 19.8         | 95         |
| 1584          | Upēņu dzēriens                        |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                   | 0.1         | 7.0          | 35         |
| <b>Kopā :</b> |                                       |          |                   | <b>31.0</b>           | <b>32.0</b> | <b>109.3</b> | <b>867</b> |

| TK Nr.        | Ceturtdiena                                  | 28       | 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                               |          | 300 gr. (+/- 10%) | 14.8                  | 16.6        | 66.5         | 479        |
| 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         |
| 54            | Kefīrs 2%                                    | *A07     | 170 gr. (+/- 10%) | 5.8                   | 3.4         | 6.5          | 80         |
| <b>Kopā :</b> |  |          |                   | <b>31.9</b>           | <b>31.2</b> | <b>106.7</b> | <b>844</b> |

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 20 - 37 | 27 - 38 | 90 - 147   | 800 - 980 |
| Kartē | 113.5   | 129.1   | 430.2      | 3381      |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_