

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 21-sept.-26
Līdz 25-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1128	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.9	14.6	112
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
2143	Bolonas mērce		100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.9	3.7	175
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :				19.0	24.2	79.4	625

TK Nr.	Otrdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.5	10.4	8.3	157
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.2	11.3	24.5	250
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	3.1	5.9	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Kopā :				26.3	28.2	63.0	622

TK Nr.	Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1147	Boršs svaigu kāpostu. ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	6.6	10.8	111
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1948	Cepts vistas šķinkītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	12.1	1.0	179
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7	51
1807	Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1330	Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā :				25.8	24.2	83.7	654

TK Nr.	Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
1631	Cūkgalas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.9	9.7	10.0	165
2435	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.9	43
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1934	Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.9	6
2106	Biezpiena saldā masa ar ievārījumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	8.3	34.2	261
Kopā :				27.5	26.0	78.7	667

TK Nr.	Piektdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2635	Krēmīgā dārzeņu zupa ar malto gaļu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	12.5	5.5	162
2640	Vārītas pērļu grūbas		100 gr. (+/- 10%)	3.2	0.5	23.6	111
1895	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.0	10.0	5.3	147
1783	Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.0	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
221	Dzeramais jogurts	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.2	2.7	18.3	114
Kopā :				26.7	28.3	76.4	666

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	125.3	130.8	381.2	3235

Sastādīja

Apstiprinu