

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 21-sept.-26
Līdz 25-sept.-26

Kompleksās pasākuma ēd. rādītājs							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas	
TK Nr.	Pirmdiena	25	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	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
2143	Bolonas mērce		120 gr. (+/- 10%)	12.1	17.7	3.7	225
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā :				25.4	29.0	101.6	786
TK Nr.	Otrdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	11.2	10.1	172
121	Kartupeli ar malto gaļu		260 gr. (+/- 10%)	14.3	14.3	32.1	321
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Kopā :				31.0	33.2	81.1	759
TK Nr.	Trešdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	8.2	14.3	141
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
1948	Cepts vistas šķiņķītis		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		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā :				27.0	25.8	99.8	738
TK Nr.	Ceturtdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
1631	Cūkgaļas 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	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1934	Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	1.1	8
2106	Biezpiena saldā masa ar ievārījumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	8.3	34.2	261
Kopā :				29.8	27.5	92.4	746
TK Nr.	Piektdiena	56	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2635	Krēmīgā dārzeņu zupa ar malto gaļu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.4	15.6	6.9	203
2640	Vārītas pērļu grūbas		120 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	28.4	134
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	6.1	47
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 :				29.0	31.5	82.6	729

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	142.2	146.9	457.4	3759

Sastādīja

Apstiprinu