

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 21-sept.-26
Līdz 25-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	26	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	Vāriti makaroni	*A01	180 gr. (+/- 10%)	8.1	4.2	51.8	284
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	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā :				28.1	29.9	119.1	876

TK Nr.	Otrdiena	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	11.2	10.1	172
121	Kartupeļi ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	15.1	15.1	38.2	357
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	80 gr. (+/- 10%)	5.2	0.8	35.3	169
1729	Piens 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	4.0	9.0	98
Kopā :				34.6	35.2	98.2	862

TK Nr.	Trešdiena	45	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	Vāriti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5	170
1948	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	12.1	1.0	179
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.3	9.3	101
1807	Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1330	Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā :				30.7	28.7	118.4	854

TK Nr.	Ceturtdiena	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
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	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
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 :				32.5	29.4	107.3	834

TK Nr.	Piektdiena	57	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	Vāritas pērļu grūbas		150 gr. (+/- 10%)	4.8	0.7	35.5	167
1895	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.8	12.1	6.4	177
1783	Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.1	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
221	Dzeramais jogurts	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.2	2.7	18.3	114
Kopā :				33.0	33.8	99.6	835

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	158.9	157.0	542.6	4261

Sastādīja

Apstiprinu