

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.3	2.7	169
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:				24.9	25.4	72.3	620

TK Nr.	Otrdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1043	Gulaša zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	6.5	10.1	13.1	172
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				20.6	27.9	72.3	618

TK Nr.	Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15.1	15.9	41.0	374
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
1848	Paniņas	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.9	0.8	6.8	63
Kopā:				26.1	26.3	75.5	646

TK Nr.	Ceturtdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.7	5.3	8.6	92
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	11.9	10.6	7.6	178
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
1789	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:				23.3	22.0	68.1	580

TK Nr.	Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.1	11.4	9.4	193
2064	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				19.0	27.4	82.3	646

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.8	128.9	370.6	3111

Sastādīja

Apstiprinu