

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.0	21.7	3.8	259
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
54	Kefirs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā:				32.4	37.2	95.8	851

TK Nr.	Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1043	Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3	222
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	14.2	18.2	28.7	341
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				27.4	35.7	104.1	839

TK Nr.	Trešdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	19.1	20.2	66.6	534
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1848	Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
Kopā:				31.0	31.4	115.8	868

TK Nr.	Ceturtdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	2.7	7.6	14.1	140
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	15.9	14.1	10.1	237
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9	5.9	12.1	118
1789	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
Kopā:				32.8	31.7	98.6	833

TK Nr.	Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	16.6	14.8	12.5	250
2064	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
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:				25.0	31.0	113.2	820

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	148.7	167.0	527.5	4212

Sastādīja

Aptiprinu