



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 25-sept.-23

Līdz 29-sept.-23

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	12.8	113
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.3	10.2	5.7	169
1647	Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	2.2	2.5	40
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				21.5	19.3	86.9	615

TK Nr.	Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	3.4	13.4	100
854	Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	4.2	3.8	18.7	128
1711	Vārīti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.6	7.0	1.0	101
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.6	3.9	4.3	59
1270	Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	4.6	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1522	Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.7	55
Kopā:				20.8	21.5	68.8	557

TK Nr.	Trešdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
559	Dārzeņu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.8	11.5	5.1	140
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	11.0	13.6	27.5	282
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	3.0	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1519	Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:				17.4	27.6	61.8	572

TK Nr.	Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.2	15.2	7.6	211
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.4	8.7	87
1378	Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.0	41
527	Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.0	4.1	24.8	168
Kopā:				24.6	26.1	69.7	623

TK Nr.	Piektdiena	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	6.1	7.9	6.4	125
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	10.0	10.1	167
1363	Burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	3.7	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:				21.1	22.1	70.0	571

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	105.4	116.6	357.1	2939

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu