



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 25-sept.-23

Līdz 29-sept.-23

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	7.0	17.0	143
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	12.6	7.6	201
1647	Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	2.2	2.5	40
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1563	Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				24.5	23.1	112.5	765

TK Nr.	Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	4.8	4.3	18.4	134
854	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	5.0	24.9	171
1711	Vārīti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.5	7.0	1.0	101
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.4	5.8	6.4	88
1270	Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	4.6	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1522	Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	18.2	74
Kopā:				25.3	25.7	93.3	714

TK Nr.	Trešdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
559	Dārzeņu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.2	13.7	7.0	169
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13.1	16.8	40.3	372
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	3.0	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1519	Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	70
Kopā:				20.9	33.1	87.5	741

TK Nr.	Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.3	14.6	6.4	201
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7	117
1378	Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.0	41
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
527	Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.0	4.1	24.8	168
Kopā:				28.0	27.3	87.7	720

TK Nr.	Piektdiena	47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	6.5	8.7	8.7	144
35	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	11.1	13.0	192
1363	Burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.6	65
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
Kopā:				24.3	26.4	92.1	713

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	123.0	135.7	473.2	3653

Sastādīja _____
/ Inese Hohfeldē SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____