



Ēdienkarte

No 15-apr.-24

Līdz 19-apr.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

| | Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | Izmaiņas |
|---------------|--|-------------|-------------------|--|
| TK Nr. | Pirmdiena | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 15 | Škelto zirņu zupa ar zaļumiem | | 150 gr. (+/- 10%) | 2.5 2.2 9.6 68 |
| 23 | Makaroni ar malto gaļu *A01 | | 200 gr. (+/- 10%) | 13.3 14.1 42.5 357 |
| 841 | Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu | | 50 gr. (+/- 10%) | 1.1 3.5 2.8 48 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu *A01 | | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 0.3 13.2 63 |
| 1456 | Sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 0.0 9.6 41 |
| | Kopā: | | | 19.0 20.1 77.7 578 |
| TK Nr. | Otrdiena | 8 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 1868 | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu *A07 | | 200 gr. (+/- 10%) | 12.1 17.5 16.1 277 |
| 460 | Marinētu gurķu salāti ar eļļu | | 50 gr. (+/- 10%) | 0.5 3.3 4.0 49 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu *A01 | | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 0.3 13.2 63 |
| 1455 | Ābolu sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 0.0 11.3 48 |
| 1564 | Ogu uzpūtenis ar pienu *A01,A07 | | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5 4.2 26.0 174 |
| | Kopā: | | | 22.1 25.4 70.7 611 |
| TK Nr. | Trešdiena | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 1391 | Siera- dārzeņu zupa *A07 | | 150 gr. (+/- 10%) | 3.5 8.1 8.2 124 |
| 2273 | Vārītas grūbas *A01 | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.0 0.4 21.8 103 |
| 1057 | Vistas gaļas mērce ar burkāniem *A01,A07 | | 100 gr. (+/- 10%) | 13.1 11.4 8.1 189 |
| 957 | Biešu - ābolu salāti ar eļļu | | 50 gr. (+/- 10%) | 0.5 2.0 7.0 48 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu *A01 | | 15 gr. (+/- 10%) | 1.0 0.1 6.6 32 |
| 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: | | | 21.4 22.8 78.7 613 |
| TK Nr. | Ceturtdiena | 10 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 2123 | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu *A07 | | 150 gr. (+/- 10%) | 3.8 5.4 8.7 100 |
| 33 | Vārīti kartupeļi | | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3 0.2 24.5 116 |
| 1250 | Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē *A01,A03,A07 | | 80 gr. (+/- 10%) | 10.2 14.8 15.3 237 |
| 1336 | Kāpostu dilļu salāti ar eļļu | | 50 gr. (+/- 10%) | 0.7 2.1 2.0 30 |
| 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: | | | 20.0 22.8 76.6 600 |
| TK Nr. | Piektdiena | 10 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 1441 | Vistas gaļas plovš | | 200 gr. (+/- 10%) | 13.5 12.0 39.2 320 |
| 1849 | Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu *A07 | | 60 gr. (+/- 10%) | 1.3 2.1 1.8 35 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu *A01 | | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 0.3 13.2 63 |
| 1607 | Augļu mērce ar putukrējumu *A07,A12 | | 150 gr. (+/- 10%) | 1.3 8.5 28.9 199 |
| | Kopā: | | | 18.0 23.0 83.1 618 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113 | 55 - 113 |
| Kartē | 100.6 | 114.0 | 386.9 | 3019 |

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apslīpinu