



# Ēdienkarte

No 15-apr.-24

Līdz 19-apr.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
<b>TK Nr.</b>	<b>Pirmdiena</b>	<b>11</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4 2.9 12.8 90
23	Makaroni ar malto gaļu *A01		250 gr. (+/- 10%)	15.3 16.2 55.0 436
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6 5.2 3.9 69
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
1456	Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 12.8 55
	<b>Kopā:</b>			<b>22.3 24.6 97.7 714</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Otrdiena</b>	<b>10</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1868	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu *A07		250 gr. (+/- 10%)	13.2 19.3 21.6 319
460	Marinētu gurķu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7 3.3 5.8 58
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 15.1 64
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu *A01,A07		300 gr. (+/- 10%)	7.5 4.2 26.0 174
	<b>Kopā:</b>			<b>24.3 27.3 88.3 710</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Trešdiena</b>	<b>10</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa *A07		200 gr. (+/- 10%)	4.7 10.8 10.9 165
2273	Vārītas grūbas *A01		120 gr. (+/- 10%)	3.6 0.5 26.2 124
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		30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
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
	<b>Kopā:</b>			<b>24.2 25.7 97.7 727</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Ceturtdiena</b>	<b>9</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu *A07		210 gr. (+/- 10%)	4.5 7.2 12.3 134
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7 0.2 27.5 131
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē *A01,A03,A07		100 gr. (+/- 10%)	11.3 15.2 18.8 260
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0 4.1 2.8 52
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
1519	Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0 0.0 17.3 70
	<b>Kopā:</b>			<b>23.4 27.2 98.6 743</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Piektdiena</b>	<b>9</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6 13.9 51.4 390
1849	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu *A07		80 gr. (+/- 10%)	1.8 4.2 2.5 59
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
	<b>Kopā:</b>			<b>19.7 26.9 96.0 712</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	113.9	131.8	478.3	3606

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu