



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 15-apr.-24
Līdz 19-apr.-24

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā 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		300 gr. (+/- 10%)	17.3 18.4 67.5 515
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.5 6.1 3.9 77
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
1456	Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 12.8 55
		Kopā :		25.3 27.9 116.8 833
TK Nr.	Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1868	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu *A07		300 gr. (+/- 10%)	14.2 21.1 27.1 362
460	Marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7 5.5 6.5 80
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		60 gr. (+/- 10%)	3.9 0.6 26.5 127
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
		Kopā :		26.4 31.4 101.1 807
TK Nr.	Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa *A07		200 gr. (+/- 10%)	4.7 10.8 10.9 165
2273	Vārītas grūbas *A01		150 gr. (+/- 10%)	4.5 0.6 32.7 154
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem *A01,A07		120 gr. (+/- 10%)	14.0 13.5 10.8 223
957	Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7 3.1 9.7 69
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
		Kopā :		26.1 29.0 109.7 813
TK Nr.	Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā 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		200 gr. (+/- 10%)	4.1 0.2 30.6 145
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē *A01,A03,A07		140 gr. (+/- 10%)	13.4 16.1 25.9 306
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 6.2 3.1 72
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		60 gr. (+/- 10%)	3.9 0.6 26.5 127
1519	Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0 0.0 17.3 70
		Kopā :		27.0 30.3 115.7 855
TK Nr.	Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1441	Vistas gaļas plovš		300 gr. (+/- 10%)	15.8 15.8 63.7 461
1849	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu *A07		80 gr. (+/- 10%)	1.9 4.2 2.5 59
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
1607	Augļu mērce ar putukrējumu *A07,A12		150 gr. (+/- 10%)	1.3 8.5 28.9 199
		Kopā :		21.9 28.9 114.9 815

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	126.7	147.5	558.1	4123

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA IRG tehnologs /

Apstiprinu