



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 22-apr.-24
Līdz 26-apr.-24

Mainoties pasūļījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1063	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.8	5.1	12.1	115
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1413	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	13.7	8.2	197
627	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	2.6	68
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
Kopā :				21.0	25.1	85.2	662

TK Nr.	Otrdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
246	Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.3	11.4	5.8	157
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	9.7	12.5	26.0	261
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
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	3.0	13
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				20.9	28.9	64.1	609

TK Nr.	Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
727	Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0	191
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.9	5.8	58
1363	Burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	3.8	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1090	Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	9.8	33.4	235
Kopā :				26.0	28.6	81.9	700

TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1466	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	*A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.7	2.8	7.9	73
2249	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.9	15.9	36.0	350
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	2.3	45
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
Kopā :				20.8	22.1	70.7	579

TK Nr.	Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1144	Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	6.0	9.9	11.9	162
854	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.5	4.1	20.2	139
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.6	2.4	4.2	46
1859	Svaigu kāpostu - dillu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.4	4.0	32
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1719	Ķiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :				26.5	26.7	68.9	629

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		55 - 113
Kartē	115.3		131.5		370.8		3178

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu