Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 22-apr.-24
Līdz 26-apr.-24

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 15		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1063	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.3	6.8	16.1	153
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	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19.4	79
			Kopā :	23.6	27.0	100.7	751

TK Nr.	Otrdiena 14		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
246	Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.6	12.8	7.7	178
121	Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	10.8	14.4	33.6	313
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
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	3.0	14
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			Kopā :	23.4	32.2	80.3	715

TK Nr.	Trešdiena 14		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1283	Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
727	Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0	191
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.4	8.7	87
1363	Burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	3.7	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%)	3.1	9.8	33.4	235
			Kopā :	27.6	30.1	89.9	751

TK Nr.	Ceturtdiena 29		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1466	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	*A04,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	3.4	10.6	95
2249	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.7	18.2	47.2	424
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	2.3	45
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
			Kopā :	24.8	25.2	94.9	723

TK Nr.	Piektdiena 15		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1144	Skābeņu zupa ar gaļu,olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	11.8	16.2	200
854	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	5.0	24.9	171
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.4	3.6	6.4	69
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.4	4.0	32
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1719	Ķiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
			Kopā :	30.2	31.0	88.9	764

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	129.6	145.5	454.7	3705

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" Tehnologs /