



Ēdienkarte

No 22-apr.-24

Līdz 26-apr.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1063	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.3	6.8	16.1	153
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
1413	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	13.7	8.2	197
627	Kīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	2.6	68
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.4	2.6	4.9	61
Kopā :				30.7	30.1	110.1	845

TK Nr.	Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
246	Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.6	12.8	7.7	178
121	Kartupeļi ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	11.9	16.2	41.3	366
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.0	18
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				25.4	34.2	95.5	803

TK Nr.	Trešdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5	170
727	Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0	191
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7	117
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 ķiseļi	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.9	36.2	241
Kopā :				29.3	31.7	103.3	821

TK Nr.	Ceturtdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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	300 gr. (+/- 10%)	17.5	20.6	58.4	499
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	2.3	45
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1848	Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
Kopā :				32.8	28.5	103.7	821

TK Nr.	Piektdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2176	Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	3.3	12.8	93
854	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1	214
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.2	4.9	8.5	92
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.4	2.0	24
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 :				53.9	67.1	200.3	1636

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	172.0	191.5	612.9	4926

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģists /

Apstiprinu