



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 29-apr.-24  
Līdz 03-maijs-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2	177
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	11.0	10.3	41.2	308
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
<b>Kopā :</b>				<b>23.2</b>	<b>25.2</b>	<b>76.6</b>	<b>636</b>

TK Nr.	Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	1.7	3.4	10.3	79
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	26.5	299
365	Skābs krējums 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20
1807	Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	12.7	67
1330	Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	15.3	62
1395	Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
<b>Kopā :</b>				<b>19.8</b>	<b>22.8</b>	<b>83.5</b>	<b>630</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1873	Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	17.5	38.3	365
1647	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6	31
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
<b>Kopā :</b>				<b>26.6</b>	<b>27.8</b>	<b>81.6</b>	<b>693</b>

TK Nr.	Piektdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2176	Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	2.0	2.7	9.7	72
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.6	22.9	7.3	272
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1394	Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	3.4	16
<b>Kopā :</b>				<b>17.5</b>	<b>27.8</b>	<b>74.7</b>	<b>624</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	87.0	103.6	316.4	2583

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_