



Ēdienkarte

No 29-apr.-24

Līdz 03-maijs-24

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
4	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	10.7	12.3	19.6	235
716	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	14.3	12.0	47.6	364
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
Kopā :				30.0	27.1	112.6	827

TK Nr.	Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		300 gr. (+/- 10%)	15.8	16.6	32.9	349
365	Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
1807	Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
1395	Auglis (bumbieris)		120 gr. (+/- 10%)	0.6	0.4	14.9	66
Kopā :				28.4	30.9	101.3	805

TK Nr.	Ceturtdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1873	Plovs ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.8	23.1	62.2	520
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
Kopā :				29.0	33.4	105.4	848

TK Nr.	Piekdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2176	Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	3.3	12.8	93
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	27.5	9.3	324
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1394	Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.6	22
Kopā :				21.5	33.6	105.0	814

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	20 - 37		27 - 38		90 - 147		800 - 980
Kartē	108.8		124.9		424.3		3294

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____