



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 29-apr.-24
Līdz 03-maijs-24

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	35	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	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9	44.8	313
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
Kopā:				26.3	23.8	103.2	744

TK Nr.	Otrdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1147	Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	26.5	299
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	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1330	Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	20.4	83
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:				21.8	25.7	99.4	722

TK Nr.	Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1873	Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.6	20.3	50.3	443
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:				27.8	30.6	93.5	770

TK Nr.	Piektiena	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	Vāriti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
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	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1394	Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.6	22
Kopā:				19.4	33.2	88.0	735

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	95.3	113.3	384.1	2971

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____