



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 27-maijs-24

Līdz 31-maijs-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	37	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 eļļu		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
Kopā :				23.2	25.2	76.6	636

TK Nr.	Otrdiena	31	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
Kopā :				19.8	22.8	83.5	630

TK Nr.	Trešdiena	12	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
Kopā :				26.6	27.8	81.6	693

TK Nr.	Ceturtdiena	49	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2176	Dārzenu 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
Kopā :				17.5	27.8	74.7	624

TK Nr.	Piektdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeniņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.0	182
1443	Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.8	2.3	4.2	45
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
1383	Rudzu maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
1963	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	3.0	14
Kopā :				21.3	24.8	69.7	599

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		55 - 113
Kartē	108.3		128.4		386.1		3182

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____