



Ēdienkarte

No 27-maijs-24

Līdz 31-maijs-24

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena | 33 | 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 | 29 | 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 | | 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. | Trešdiena | 28 | 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. | Ceturtdiena | 62 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 2176 | Dārzenu 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 |
| TK Nr. | Piektdiena | 41 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 701 | Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem | | 200 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 7.3 | 17.0 | 149 |
| 1458 | Vārīti makaroni | *A01 | 150 gr. (+/- 10%) | 6.5 | 3.0 | 42.0 | 226 |
| 382 | Cūkgaļas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.6 | 12.4 | 7.0 | 181 |
| 1443 | Piena mērce | *A01,A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 4.6 | 8.3 | 90 |
| 1928 | Svaigu gurķu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 2.2 | 1.4 | 28 |
| 1383 | Rudzu maize | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 20.0 | 100 |
| 1848 | Paniņas | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 5.2 | 0.7 | 6.0 | 56 |
| Kopā : | | | | 32.0 | 30.6 | 101.8 | 830 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 20 - 37 | 27 - 38 | 90 - 147 | 800 - 980 |
| Kartē | 140.8 | 155.6 | 526.0 | 4124 |

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu