



Ēdienkarte

No 16-sept.-24

Līdz 20-sept.-24

IRG Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

	Mainoties	pastūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	1	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		50 gr. (+/- 10%)	0.6 2.1 4.8 40
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:			22.8 25.1 74.5 625
TK Nr.	Otrdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1147	Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8 4.4 10.8 91
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	13.4 12.5 22.2 256
365	Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6 4.0 0.6 41
1981	Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.9 1.1 2.5 23
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.3 12.7 67
1848	Paniņas	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0 1.0 8.0 74
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5 0.3 12.4 55
	Kopā:			26.0 23.7 69.2 606
TK Nr.	Trešdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1873	Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4 17.5 38.3 365
1647	Kīnas 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 ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6 9.0 27.4 234
	Kopā:			26.6 27.8 81.6 693
TK Nr.	Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1752	Dārzenu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3 5.5 6.7 91
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6 0.8 34.5 159
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.0 18.3 5.9 222
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7 2.0 4.0 38
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
1394	Zemeņu komposts		150 gr. (+/- 10%)	0.2 0.1 3.4 16
	Kopā:			17.7 27.0 67.8 589
TK Nr.	Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1930	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4 3.8 19.1 130
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6 3.8 21.9 139
2362	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5 11.2 12.1 193
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9 4.1 1.5 47
800	Graudu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	0.0 1.6 9.0 58
1330	Ābolu komposts		150 gr. (+/- 10%)	0.1 0.1 14.5 59
	Kopā:			19.4 24.5 78.2 627

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	112.5	128.0	371.3	3140

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu