



Ēdienkarte

No 16-sept.-24

Līdz 20-sept.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	2	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		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.8	40
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:				25.9	23.8	101.1	733

TK Nr.	Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	14.3	114
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	29.1	307
365	Skabs krējums 20%	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0.8	6.0	1.0	61
1981	Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	2.5	23
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1848	Paninas	*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:				29.1	28.6	87.1	730

TK Nr.	Trešdiena	2	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 ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā:				27.8	30.6	93.5	770

TK Nr.	Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1752	Dārzenu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.7	6.1	8.9	106
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	22.9	8.3	275
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	4.0	35
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1394	Zemēnu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.6	22
Kopā:				20.4	32.1	87.1	724

TK Nr.	Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1930	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	5.0	25.5	174
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	4.2	24.7	157
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	40 gr. (+/- 10%)	0.0	3.3	18.0	116
1330	Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā:				21.4	27.9	101.1	765

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	124.5	143.0	470.0	3722

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu