



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdiēnas 10.-12.klasei

No 16-sept.-24  
Līdz 20-sept.-24

TK Nr.	Pirmdiena	3	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	7.8	54
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
<b>Kopā:</b>				<b>30.0</b>	<b>27.1</b>	<b>113.5</b>	<b>829</b>
TK Nr.	Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
1147	Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	14.3	114
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		300 gr. (+/- 10%)	15.7	16.6	36.1	358
365	Skābs krējums 20%	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.4	10.0	1.6	102
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	Panīnas	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	1.0	8.0	74
1395	Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
<b>Kopā:</b>				<b>30.8</b>	<b>34.7</b>	<b>94.7</b>	<b>821</b>
TK Nr.	Trešdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
1873	Plovs ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.8	23.1	62.2	520
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 ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
<b>Kopā:</b>				<b>29.0</b>	<b>33.4</b>	<b>105.4</b>	<b>848</b>
TK Nr.	Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
1752	Dārzenu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.7	6.1	8.9	106
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	10.7	328
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	Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.6	22
<b>Kopā:</b>				<b>22.0</b>	<b>37.0</b>	<b>99.8</b>	<b>825</b>
TK Nr.	Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
1930	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	5.0	25.5	174
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	4.7	27.4	174
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	60 gr. (+/- 10%)	0.0	4.9	26.9	174
1330	Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
<b>Kopā:</b>				<b>21.8</b>	<b>30.0</b>	<b>112.9</b>	<b>841</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	133.6	162.1	526.3	4164

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apsūprinu \_\_\_\_\_