



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.2	6.6	12.5	120
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	11.5	6.7	174
1647	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
<b>Kopā:</b>				<b>19.6</b>	<b>21.3</b>	<b>63.9</b>	<b>533</b>

TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
559	Dārzeņu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.8	11.5	6.0	142
1629	Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.7	31.9	294
2443	Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
<b>Kopā:</b>				<b>19.2</b>	<b>25.5</b>	<b>63.4</b>	<b>560</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
1948	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.0	7.2	4.3	87
1378	Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
527	Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.0	4.1	24.8	168
<b>Kopā:</b>				<b>27.1</b>	<b>26.2</b>	<b>65.0</b>	<b>613</b>

TK Nr.	Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
2104	Skābu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.8	6.5	7.4	101
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
2118	Maltās galas mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.0	10.9	196
2247	Burkānu, purāvu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
<b>Kopā:</b>				<b>18.8</b>	<b>24.8</b>	<b>80.1</b>	<b>624</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus.

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	84.6	97.8	272.4	2329

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hohfeldē SIA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_