



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	7.9	16.7	150
1283	Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.6	14.1	8.6	209
1647	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				23.2	25.2	100.0	714

TK Nr.	Trešdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
559	Dārzeņu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4.3	14.5	9.2	185
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13.1	14.5	41.3	354
2443	Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:				23.2	30.6	91.5	736

TK Nr.	Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
1948	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	11.5	7.0	139
1378	Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
527	Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.0	4.1	24.8	168
Kopā:				30.1	30.9	83.9	742

TK Nr.	Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	7.3	9.8	121
35	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1	208
2118	Maltās gaļas mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	15.0	14.0	230
2247	Burkānu, puravu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1584	Ūpeņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				22.4	28.0	104.2	765

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	98.9	114.7	379.6	2957

Sastādīja _____
/ Inese Hoffelde SIA "IRG Tehnoloģis /

Apstiprinu _____