



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

Mainoties pastūlījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	39	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		200 gr. (+/- 10%)	4.5	0.4	51.3	227
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	12.6	18.0	11.4	260
1647	Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				26.4	29.6	111.6	827

TK Nr.	Trešdiena	16	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 galu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	14.6	16.3	50.7	414
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
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				25.0	33.0	112.2	850

TK Nr.	Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		230 gr. (+/- 10%)	4.7	0.2	34.8	165
1948	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
1741	Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.0	14.4	8.7	173
1378	Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		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	350 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	32.8	202
Kopā:				32.0	33.9	101.1	848

TK Nr.	Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2104	Skābu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	7.3	9.8	121
35	Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	7.0	1.3	54.2	257
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	9.5	11.7	15.6	208
2247	Burkānu, puravu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				25.0	25.1	122.5	823

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	20 - 37		27 - 38		90 - 147		800 - 980
Kartē	108.4		121.6		447.5		3348

Sastādīja  
Inese Hohfeldte SIA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_