



# Ēdienkarte

No 06-janv.-25

Līdz 10-janv.-25

## IRG Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
4	Frikadeli 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	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	0,8	9,7	8,3	122
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	19,8	95
2276	Dzērvenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	10,8	47
Kopā:				21,9	32,1	89,3	736

TK Nr.	Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1873	Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13,6	20,3	50,3	443
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 ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,6	9,0	27,4	234
Kopā:				27,8	30,6	93,5	770

TK Nr.	Ceturtdiena	16	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	Vāriņi 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	Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	4,6	22
Kopā:				20,4	32,1	87,1	724

TK Nr.	Piektdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2440	Gurķu zupa ar krējumu		210 gr. (+/- 10%)	2,3	8,9	17,5	160
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
1572	Kāļu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,3	4,1	5,3	63
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:				18,7	32,2	99,6	784

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Karte	114,7	150,8	470,5	3747

Sastādīja

I Inese Hofelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu