



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 20-janv.-25

Līdz 24-janv.-25

Maiņoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	9.6	68
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.3	14.1	43.5	360
841	Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
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
Kopā:				19.9	21.7	76.5	585

TK Nr.	Otrdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu		220 gr. (+/- 10%)	12.5	19.3	19.9	308
460	Marinētu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.0	49
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				22.4	27.1	74.5	642

TK Nr.	Trešdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1391	Siera-dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2	124
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.1	11.4	8.1	189
957	Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:				21.8	22.5	67.6	566

TK Nr.	Ceturtdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.1	113
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1250	Cūkgaļas fetteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.3	237
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā:				20.7	25.9	72.0	612

TK Nr.	Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.7	12.3	43.1	332
1849	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2386	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4	161
Kopā:				18.6	26.2	76.2	615

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		55 - 113
Kartē	103.4		123.4		366.9		3020

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinā