



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 20-janv.-25

Līdz 24-janv.-25

	Malnities	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4 2.9 12.8 90
23	Makaroni ar malto galu *A01		250 gr. (+/- 10%)	15.3 16.2 56.4 440
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5 5.2 7.2 78
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8 0.0 3.0 16
	Kopā:			23.9 24.8 99.1 720
TK Nr.	Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2445	Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu		270 gr. (+/- 10%)	13.5 21.4 25.9 355
160	Marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.7 3.3 5.8 58
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 15.1 64
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu *A01, A07		300 gr. (+/- 10%)	7.5 4.2 26.0 174
	Kopā:			24.6 29.4 92.6 745
TK Nr.	Trešdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
33	Vāriti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7 0.2 27.2 129
2376	Cūkgāla saldā krējuma mērcē *A01, A07		100 gr. (+/- 10%)	11.6 17.0 4.6 223
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7 2.1 10.8 64
221	Dzērmais jogurts *A07		150 gr. (+/- 10%)	4.2 2.7 18.3 114
2352	Cepumi *A01, A06, A07, A08, A11		50 gr. (+/- 10%)	10.3 7.4 35.2 222
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 4.3 19
	Kopā:			56.9 57.2 190.2 1493
TK Nr.	Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu *A07		210 gr. (+/- 10%)	4.5 7.2 12.3 134
33	Vāriti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7 0.2 27.5 131
1250	Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē *A01, A03, A07		100 gr. (+/- 10%)	11.3 15.2 18.8 260
1336	Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 4.2 3.2 55
1845	Rudzu maize, pilngraudu *A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2 0.0 9.0 37
	Kopā:			23.7 27.2 90.7 712
TK Nr.	Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9 14.3 56.6 408
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 mērcē ar putukrējumu *A07		180 gr. (+/- 10%)	1.6 15.6 21.4 234
	Kopā:			20.4 34.4 93.7 764

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	149.4	173.0	566.3	4433

Sastādīja _____
/ Inese Flohfelde SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu _____