



Ēdienkarte

No 20-janv.-25

Līdz 24-janv.-25

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	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 gaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.3	18.4	69.2	520
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
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :				30.2	29.9	114.6	855

TK Nr.	Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu		300 gr. (+/- 10%)	14.1	22.7	29.5	383
460	Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	5.5	6.5	80
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
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 :				26.3	33.0	103.5	828

TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
1057	Vistas gaļas mērcē ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.5	10.8	223
957	Biešu - ābolu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				26.9	29.4	108.3	816

TK Nr.	Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3	134
33	Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1250	Cūkgaļas feffeli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	13.4	16.1	25.9	306
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
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 :				28.2	28.3	115.1	840

TK Nr.	Piektdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	16.2	16.3	70.0	483
1849	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.9	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 :				21.7	36.4	107.2	839

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	133.3	157.0	548.6	4178

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu