



Ēdienkarte

No 10-febr.-25

Līdz 14-febr.-25

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

Mairiņoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.2	6.6	12.5	120
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	11.5	6.7	174
1647	Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
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:				19.6	21.3	63.9	533

TK Nr.	Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2467	Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.3	7.1	11.1	132
854	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
1081	Cūkgalas velnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.3	12.4	7.8	187
2468	Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:				24.6	28.7	70.5	646

TK Nr.	Trešdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.7	31.9	294
2443	Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā:				19.1	22.3	72.1	567

TK Nr.	Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
1948	Cepts vistas šķinkītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.0	7.2	4.3	87
1378	Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
527	Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.0	4.1	24.8	168
Kopā:				27.1	26.2	65.0	613

TK Nr.	Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.8	6.5	7.4	101
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
2118	Maltās gaļas mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.0	10.9	196
2247	Burkānu, puravu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	1.2	9.4	76
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				18.8	24.8	80.1	624

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		55 - 113
Kartē	109.2		123.2		351.6		2981

Sastādīja _____
(Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis)

Apstiprinu _____