



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 10-febr.-25
Līdz 14-febr.-25

Maiņoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	7.9	16.7	150
1283	Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.6	14.1	8.6	209
1647	Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				23.2	25.2	100.0	714

TK Nr.	Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2467	Harčo zupa		200 gr. (+/- 10%)	5.8	8.3	15.3	162
854	Kartupelu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.3	7.4	28.0	208
1081	Cūkgaļas veltnītis	*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	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā:				26.9	30.9	87.3	741

TK Nr.	Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1926	Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13.1	14.5	41.3	354
2443	Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
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:				23.8	26.4	101.7	742

TK Nr.	Ceturtdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
1948	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	11.5	7.0	139
1378	Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
527	Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.0	4.1	24.8	168
Kopā:				30.1	30.9	83.9	742

TK Nr.	Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	7.3	9.8	121
35	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1	208
2118	Maltās gaļas mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	15.0	14.0	230
2247	Burkānu, puravu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				22.4	28.0	104.2	765

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18	-	36	23	-	37	79
Kartē	126.4		141.4		477.0		3705

Sastādīja
Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu