



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 17-febr.-25
Līdz 21-febr.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	4	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	250 gr. (+/- 10%)	15.3	16.2	56.4	440
841	Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām 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	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2445	Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu		270 gr. (+/- 10%)	13.5	21.4	25.9	355
460	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	9	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 mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.5	10.8	223
957	Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
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
Kopā:				26.5	27.8	94.2	741

TK Nr.	Ceturtdiena	7	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		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	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plovs		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 mērce ar puķukrējumu	*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	119.0	143.6	470.2	3681

Sastādīja _____
I Inese Hofeide SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____