



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

Māinoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	9.6	68
23	Makaroni ar malto galu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.3	14.1	43.5	360
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
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:				19.9	21.7	76.5	585

TK Nr.	Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1140	Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2.3	4.1	14.4	105
2445	Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu		220 gr. (+/- 10%)	12.5	19.3	19.9	308
2480	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5	28
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				17.7	26.5	71.6	606

TK Nr.	Trešdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2	124
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1183	Maltās galas mērce Kurzemieku gaumē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.0	14.0	4.7	184
957	Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:				17.6	25.1	64.2	561

TK Nr.	Ceturtdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.1	113
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1250	Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.3	237
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā:				20.7	25.9	72.0	612

TK Nr.	Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas galas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.7	12.3	43.1	332
278	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	1.7	29
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2386	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4	161
Kopā:				17.6	24.1	75.4	586

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	93.4	123.3	359.8	2950

Sastādīja

Apstiprinu