



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	17	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 galu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	16.2	56.4	440
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
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				23.9	24.8	99.1	720

TK Nr.	Otrdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1140	Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3.1	5.5	19.2	141
2445	Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu		270 gr. (+/- 10%)	13.5	21.4	25.9	355
2480	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5	28
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
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				20.4	30.1	92.8	736

TK Nr.	Trešdiena	2	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
1183	Maltās gaļas mērce Kurzemieku gaumē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.3	15.9	6.3	208
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:				21.8	30.2	89.7	727

TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3	134
33	Vārīti kartupeļi		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 dillu 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	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	408
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	180 gr. (+/- 10%)	1.6	15.6	21.4	234
Kopā:				19.3	32.3	92.9	734

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	109.1	144.6	465.1	3628

Sastādīja

Apstiprinu