



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 26-maijs-25

Līdz 30-maijs-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2	177
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	11.0	10.3	41.2	308
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.8	40
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
Kopā:				22.8	25.1	74.5	625

TK Nr.	Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	8.2	14.3	141
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	29.1	307
1959	Svaigu gurķu - tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	2.0	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	12.7	67
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:				19.8	27.2	61.2	578

TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1752	Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	5.5	6.7	91
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1636	Malta cukgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.0	18.3	5.9	222
1145	Biešu salāti ar ķiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1394	Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	3.4	16
Kopā:				17.7	27.0	67.8	589

TK Nr.	Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2440	Gurķu zupa ar krējumu		160 gr. (+/- 10%)	1.8	7.1	13.2	125
1978	Kartupelu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	3.8	21.9	139
2362	Cūkgālas koflete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	11.2	12.1	193
2187	Pavasara salāti ar citronu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	35
800	Graudu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	0.0	1.6	9.0	58
1330	Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā:				17.1	25.4	75.4	610

TK Nr.	Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1873	Plovs ar cukgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	17.5	38.3	365
1928	Svaigu gurķu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.1	25
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā:				25.4	28.9	80.1	687

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	102.8	133.6	359.0	3089

Sastādīja

Apstiprinu