

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 15-dec-25
Līdz 19-dec-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēklinu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā:				22.4	24.7	73.5	612

TK Nr.	Otrdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	14.0	9.3	205
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:				20.1	27.6	74.3	621

TK Nr.	Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
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%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				26.0	23.7	92.2	686

TK Nr.	Ceturtdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1461	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	8.5	10.4	126
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2443	Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				19.3	22.7	77.4	598

TK Nr.	Piektdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
2474	Cūkgāļas cisiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	5.5	6.0	82
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
2207	Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:				17.0	22.1	79.0	635

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	104.7	120.7	396.4	3152

Sastādīja

Apstiprinu