

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 12.-janv.-26
Līdz 16.-janv.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.7	240
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	10.2	18.8	7.4	244
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā:				27.0	32.2	100.1	805

TK Nr.	Otrdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
33	Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.2	15.7	21.9	281
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				28.0	29.0	108.1	817

TK Nr.	Trešdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābenņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.5	6.7	14.3	132
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.0	19.5	56.4	477
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā:				30.4	34.2	108.2	860

TK Nr.	Ceturtdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	320 gr. (+/- 10%)	13.9	18.6	31.8	355
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1729	Piens 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.4	3.6	8.1	88
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				32.1	36.7	101.9	863

TK Nr.	Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.3	9.3	101
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				24.6	30.3	119.8	838

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	142.2	162.6	538.2	4182

Sastādīja

Apstiprinu