

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 12.janv.-26
Līdz 16.janv.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	1	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		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.7	16.5	5.9	215
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:				25.1	29.7	88.6	727

TK Nr.	Otrdiena	1	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 kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
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:				24.5	28.4	87.5	713

TK Nr.	Trešdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu 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	250 gr. (+/- 10%)	15.3	17.4	45.5	407
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
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:				22.7	28.5	94.8	723

TK Nr.	Ceturtdiena	37	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	270 gr. (+/- 10%)	12.9	17.3	25.9	316
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
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				24.5	31.8	86.9	728

TK Nr.	Piektdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	7.0	76
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				21.7	28.8	95.4	719

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	118.6	147.3	453.1	3610

Sastādīja

Apstiprinu