



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 16-marts-26
Līdz 20-marts-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
811	Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11.3	17.3	3.5	220
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
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 :				24.3	32.4	84.2	733
TK Nr.	Otrdiena	20	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	Cūkgālas 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	19	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	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgālas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
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 :				25.5	33.1	81.1	721
TK Nr.	Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
2578	Vistas giross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1	11.0	0.8	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	7.0	76
2105	Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3	40
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 :				26.6	30.4	83.5	710

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	123.7	152.8	431.1	3600

Sastādīja

Apstiprinu