

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 02-sept.-26

Līdz 04-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	16.0	15.2	50.2	410
1944	Ziedkāpostu - burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.5	8.6	4.0	99
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 :				23.5	30.2	98.3	753

TK Nr.	Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1043	Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3	222
2577	Cūkgālas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
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 :				25.6	34.0	89.1	761

TK Nr.	Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
1081	Cūkgālas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.2	11.5	6.8	170
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	7.0	76
2064	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
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 :				19.6	31.0	96.9	738

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	68.8	95.1	284.3	2253

Sastādīja

Apstiprinu