

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 02-sept.-26

Līdz 04-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena	3	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	300 gr. (+/- 10%)	17.9	16.8	62.2	481
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 :				25.4	31.8	110.2	824

TK Nr.	Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1043	Gulaša zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	10.2	15.0	20.7	262
2577	Cūkgālas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	14.2	18.2	28.7	341
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 :				28.1	37.8	98.2	843

TK Nr.	Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
1081	Cūkgālas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.2	11.5	6.8	170
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.3	9.3	101
2064	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
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 :				21.9	32.4	113.7	823

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	75.4	102.0	322.1	2490

Sastādīja

Apstiprinu