



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No **26-janv.-26**
Līdz **30-janv.-26**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1964	<u>Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem</u>	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
1965	<u>Makaroni ar sieru</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	<u>Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	<u>Cidoniju sulas dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā:				22.4	24.7	73.5	612

TK Nr.	Otrdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	<u>Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
33	<u>Vārīti kartupeļi</u>		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2118	<u>Maltās gaļas mērce</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	14.0	9.3	205
2468	<u>Raibie kāpostu salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	<u>Saldskābā maize</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	<u>Jānogu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:				20.1	27.6	74.3	621

TK Nr.	Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	<u>Vistas gaļas plov</u>		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1420	<u>Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu</u>	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	<u>Biezpiena saldā masa ar ķīseli</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				26.0	23.7	92.2	686

TK Nr.	Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1461	<u>Skābētu kāpostu zupa ar krējumu</u>	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	8.5	10.4	126
1458	<u>Vārīti makaroni</u>	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
382	<u>Cūkgāļas kotlete</u>	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	<u>Baltā mērce ar dillēm</u>	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
2444	<u>Veselības salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1845	<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	<u>Rāmkalnu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				19.9	26.1	83.0	653

TK Nr.	Piektdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2374	<u>Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem</u>	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	9.3	6.0	13.3	146
1954	<u>Vārīti griķi</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2474	<u>Cūkgāļas cīsiņi</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	<u>Piena mērce ar dārzeņiem</u>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0	54
1465	<u>Biešu salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	<u>Saldskābā maize</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	<u>Upēņu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				24.9	21.4	77.2	602

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		55 - 113
Kartē	113.3		123.5		400.2		3174

Sastādīja _____

Apstiprinu _____