

# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 28-sept.-26  
Līdz 02-okt.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

| TK Nr.       | Pirmdiena                       | 13       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>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 |
| 1113         | Kurzemes stroganovs             | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 11.0                                                        | 21.7 | 3.8  | 259 |
| 1145         | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 1.7  | 6.6  | 48  |
| 1845         | Rudzu maize, pilngraudu         | *A01     | 40 gr. (+/- 10%)  | 2.6                                                         | 0.4  | 17.6 | 85  |
| 54           | Kefīrs 2%                       | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 6.8                                                         | 4.0  | 7.6  | 94  |
| <b>Kopā:</b> |                                 |          |                   | 32.4                                                        | 37.2 | 95.8 | 851 |

| TK Nr.       | Otrdiena                       | 26   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|--------------|--------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 1043         | Gulaša zupa                    | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 8.6                                                         | 12.8 | 17.3  | 222 |
| 2577         | Cūkgaļas 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 | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.6                                                         | 0.3  | 37.2  | 147 |
| 2125         | Rāmkalnu dzēriens              |      | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0                                                         | 0.2  | 19.1  | 81  |
| <b>Kopā:</b> |                                |      |                   | 27.4                                                        | 35.7 | 104.1 | 839 |

| TK Nr.       | Trešdiena                             | 10           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|--------------|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 1947         | Skābeņu zupa ar olu un krējumu        | *A01,A03,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 3.2                                                         | 6.1  | 11.9  | 116 |
| 23           | Makaroni ar malto gaļu                | *A01         | 300 gr. (+/- 10%) | 19.1                                                        | 20.2 | 66.6  | 534 |
| 1281         | Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07         | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 4.1  | 6.5   | 65  |
| 1343         | Saldskābā maize                       | *A01         | 40 gr. (+/- 10%)  | 2.4                                                         | 0.2  | 24.8  | 98  |
| 1848         | Paniņas                               | *A07         | 150 gr. (+/- 10%) | 5.2                                                         | 0.7  | 6.0   | 56  |
| <b>Kopā:</b> |                                       |              |                   | 31.0                                                        | 31.4 | 115.8 | 868 |

| TK Nr.       | Ceturtdiena                                 | 26           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------------|---------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2099         | Biešu zupa ar krējumu                       | *A07         | 260 gr. (+/- 10%) | 2.7                                                         | 7.6  | 14.1 | 140 |
| 33           | Vārīti kartupeli                            |              | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1                                                         | 0.2  | 30.6 | 145 |
| 2084         | Zivju filejas kotlete                       | *A01,A03,A04 | 80 gr. (+/- 10%)  | 15.9                                                        | 14.1 | 10.1 | 237 |
| 1248         | Baltā mērce ar dillēm                       | *A01,A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 3.9                                                         | 5.9  | 12.1 | 118 |
| 1789         | Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.0                                                         | 3.3  | 3.3  | 56  |
| 1845         | Rudzu maize, pilngraudu                     | *A01         | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.9                                                         | 0.6  | 26.5 | 127 |
| 1875         | Karkadē dzēriens                            |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0.4                                                         | 0.0  | 2.0  | 10  |
| <b>Kopā:</b> |                                             |              |                   | 32.8                                                        | 31.7 | 98.6 | 833 |

| TK Nr.       | Piektdiena                               | 11       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|--------------|------------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 1283         | Vārīti rīsi                              |          | 160 gr. (+/- 10%) | 3.6                                                         | 0.3  | 41.0  | 182 |
| 1057         | Vistas gaļas mērce ar burkāniem          | *A01,A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 16.6                                                        | 14.8 | 12.5  | 250 |
| 2064         | Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8                                                         | 2.2  | 2.0   | 31  |
| 1343         | Saldskābā maize                          | *A01     | 40 gr. (+/- 10%)  | 2.4                                                         | 0.2  | 24.8  | 98  |
| 1570         | Ogu mērce ar putukrējumu                 | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 1.3                                                         | 12.9 | 21.5  | 206 |
| 1385         | Auglis (ābols)                           |          | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3                                                         | 0.6  | 11.3  | 54  |
| <b>Kopā:</b> |                                          |          |                   | 25.0                                                        | 31.0 | 113.2 | 820 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 20 - 37 | 27 - 38 | 90 - 147   | 800 - 980 |
| Kartē | 148.7   | 167.0   | 527.5      | 4212      |

Sastādīja

Apstiprinu