



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 05-maijs-26

Līdz 08-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	50	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Og hidr.	Kcal.
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
35	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0	208
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	22.5	9.0	282
1465	Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā :				26.4	32.9	112.2	857

TK Nr.	Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Og hidr.	Kcal.
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti makaroni	*A01	180 gr. (+/- 10%)	8.1	4.2	51.8	284
1953	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.1	17.4	10.7	261
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :				31.0	32.0	109.3	867

TK Nr.	Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Og hidr.	Kcal.
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļas plovš		300 gr. (+/- 10%)	14.8	16.6	66.5	479
2201	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :				31.9	31.2	106.7	844

TK Nr.	Piektdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Og hidr.	Kcal.
2478	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.5	5.6	15.8	124
33	Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	15.9	7.9	221
1741	Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	11.5	7.0	139
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
Kopā :				24.8	34.1	103.7	828

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Og hidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	114.2	130.2	432.0	3397

Sastādīja _____

Apstiprinu _____