



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-sept.-20

Līdz 04-sept.-20

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
382	Cūkgaļas kotlete	*A01, A03, A07, A11	60 gr. (+/- 10%)	10.8	14.6	5.1	196
1443	Piena mērcē	*A01	50 gr. (+/- 10%)	1.6	5.0	4.1	68
98	Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar krējumu	*A07, A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.7	3.1	39
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:				24.5	26.7	66.5	605

TK Nr.	Ceturtdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.0	16.6	22.9	292
1379	Biezpiens ar krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	3.9	2.1	0.7	38
1695	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	2.2	38
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1716	Upenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6	62
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:				20.9	21.5	65.0	548

TK Nr.	Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	12.4	15.0	6.5	211
841	Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.3	6.3	4.3	79
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0	41
Kopā:				18.5	21.9	64.9	535

*Iespējams ēdiens satur
norādītas grupas alergeniskus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
63.8 70.1 196.4 1689

Sastādīja

Apstiprinu