



Ēdienkarte

Varianti

1,42 EUR

No 05-okt.-20

Līdz 09-okt.-20

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

Komplekss pusdienas 1. klasei							
			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
TK Nr.	Pirmdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
1472	Ciņiņi		50 gr. (+/- 10%)	6.5	4.0	0.8	68
924	Tomātu mērce	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6	44
780	Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	8.2	4.8	96
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:			21.0	21.1	62.4	531
TK Nr.	Otrdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1630	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	*A07	250 gr. (+/- 10%)	12.5	20.5	15.6	299
888	Marinēts kabacis		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	2.5	12
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
647	Dzēriens dzērvenu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.9	79
1702	Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
	Kopā:			20.6	24.0	63.6	555
TK Nr.	Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 mērce	*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	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	Ķīnas 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
1344	Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
	Kopā:			20.7	21.8	64.0	546
TK Nr.	Piektdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 saulespuķu sēklīnām un eļļu		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
1344	Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
	Kopā:			18.8	22.5	76.3	587

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
105.6 116.0 332.9 2825

Sastādīja

Apstiprinu