

Invariants - 1.42 EUR.



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 14-sept-20

Līdz 18-sept-20

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	15.2	13.2	42.4 354
1393	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.7	5.1	2.2 63
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
1394	Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0 44
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
	Kopā :			19.7	19.1	80.2 578
TK Nr.	Otrdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1717	Kartupeļu-zirņu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.4	3.8	20.4 148
793	Cūkgāļas karbonāde	*A01,A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	14.4	14.4	4.3 206
1572	Kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.8	3.4 52
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8 86
	Kopā :			24.8	22.4	62.2 556
TK Nr.	Trešdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	14.6	17.6	35.6 363
1715	Burkānu - rutku salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	4.1	2.5 49
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
1656	Jogurts ar ogām	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	4.0	10.8 102
	Kopā :			22.1	25.9	62.1 577
TK Nr.	Ceturtdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
233	Dārzeņu ragū		160 gr. (+/- 10%)	2.5	9.9	12.6 151
1081	Cūkgāļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.4	13.5	10.8 206
1561	Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	2.9	2.2 39
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0 74
1719	Ķiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9 95
	Kopā :			16.2	26.7	64.4 566
TK Nr.	Piektdiena	49	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
149	Cūkgāļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.6	14.5	6.2 191
1092	Ķīnas kāpostu salāti		80 gr. (+/- 10%)	3.4	5.3	3.1 74
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8 63
	Kopā :			17.6	20.9	72.8 551

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
100.4 115.0 341.8 2827

Sastādīja

Apstiprinu