

I. VARIANTS - 1.42 EUR



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 21-sept.-20

Līdz 25-sept.-20

Kontrolekas pasākuma 1. klase							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
21	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	15.3	5.7	200
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.9	3.4	61
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	12.0	48
	Kopā:			16.5	21.3	68.7	531
TK Nr.	Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	13.4	13.4	9.6	213
924	Tomātu mērce	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6	44
1223	Biešu ābolu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.6	7.4	11.8	116
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1474	Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.9	21
	Kopā:			20.0	24.1	63.0	552
TK Nr.	Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
1632	Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	15.1	9.7	220
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	3.7	2.6	47
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:			24.6	24.9	65.6	591
TK Nr.	Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	17.3	16.5	27.4	331
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.0	3.9	2.6	50
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1575	Dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	16.0	63
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
	Kopā:			20.6	21.3	70.5	559
TK Nr.	Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
20	Plovs ar cūkgaļu		230 gr. (+/- 10%)	14.4	19.7	48.2	428
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.9	1.4	26
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	15.3	61
	Kopā:			17.6	22.0	78.0	578

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
99.3 113.7 345.9 2811

Sastādīja

Apstiprinu

15.09.2020 12:22:09

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1