

I. variants - 1,42 EUR



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 28-sept.-20

Līdz 02-okt.-20

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
1129	Makaronu sautējums ar cūkgalu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	18.5	18.0	46.4 427
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	3.2 54
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
361	Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8 41
	Kopā:			21.9	22.5	72.6 586
TK Nr.	Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
854	Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.2	5.0	25.0 165
1631	Cūkgalas teftelis mērcē	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	11.7	18.1	17.1 280
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	4.9 33
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5 47
	Kopā:			19.3	24.9	70.9 588
TK Nr.	Trešdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
1283	Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0 182
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01	100 gr. (+/- 10%)	11.3	11.6	6.1 174
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	6.1	2.3 67
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:			23.4	21.7	69.1 566
TK Nr.	Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9 94
421	Cūkgalas šnicele	*A01,A03,A07,A11	65 gr. (+/- 10%)	11.1	15.7	8.8 221
1213	Krējuma mērce ar zālumiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	0.9	5.8	3.6 70
1084	Svaigu dārzeņu salāti	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.6	2.1 34
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0 74
1394	Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.5 33
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
	Kopā:			18.4	24.9	77.8 615
TK Nr.	Piektdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
149	Cūkgalas 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 Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
100.5 114.9 363.2 2906

Sastādīja

Apstiprinu

22.09.2020 10:56:02

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1