



Ēdienkarte

IRG

II variants - 2.50 EUR

No 28-sept.-20

Līdz 02-okt.-20

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1458	Vārīti makaroni	*A01	180 gr. (+/- 10%)	7.8	3.5	50.4 271
1191	Vistas fileja cepta	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	23.5	17.6	9.3 291
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	3.2	6.0 60
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.3 41
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
1456	Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8 55
	Kopā:			35.8	26.8	96.0 781
TK Nr.	Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
854	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.6	5.6	27.8 183
1631	Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03	120 gr. (+/- 10%)	15.4	22.2	21.5 348
1145	Biešu salāti ar kiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.4	6.6 44
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	15.5 67
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
	Kopā:			25.2	30.3	103.6 793
TK Nr.	Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2 204
1537	Vistas gaļas šašliks		100 gr. (+/- 10%)	23.9	15.5	0.0 235
924	Tomātu mērce	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6 44
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	8.2	3.0 90
57	Rudzu rupjmaize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6 94
	Kopā:			40.6	31.4	86.8 793
TK Nr.	Ceturtdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2	24.8 118
793	Cūkgaļas karbonāde	*A01,A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	24.0	24.0	7.2 344
1213	Krējuma mērce ar zaļumiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.3	10.4	5.3 121
1084	Svaigu dārzeņu salāti	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	3.4 55
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
1394	Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0 44
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
	Kopā:			34.0	39.6	90.6 864
TK Nr.	Piektdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
35	Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	5.7	1.2	55.2 255
1513	Pildītā cūkgaļas kotlete ar sieru	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	15.5	17.5	12.4 271
1443	Piena mērce	*A01	60 gr. (+/- 10%)	1.9	6.0	4.9 82
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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	28.0 112
	Kopā:			28.7	30.3	116.9 857

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	164.3	158.5	494.0	4088

Sastādīja

Apstiprinu