

II variants - 2,50 EUR



Ēdienkarte

IRG

No 14-sept.-20

Līdz 18-sept.-20

		Mainoties	pasūtījumam	ļespējamas	izmaiņas
				Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
TK Nr.	Pirmdiena	45	Svars		
1283	Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3 41.0 182
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	14.9	18.0 7.8 253
1393	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.3	6.9 2.9 83
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
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3 12.4 55
		Kopā:		24.6	26.1 94.0 712
TK Nr.	Otrdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
1717	Kartupeļu-zirņu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.3	4.8 25.5 185
420	Gaļas bumbiņas ar dārzeņu mērci	*A01, A03, A07	130 gr. (+/- 10%)	14.6	16.4 15.9 270
1783	Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	5.2 4.8 70
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4 19.8 95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 20.8 86
		Kopā:		27.7	26.8 86.9 706
TK Nr.	Trešdiena	47	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.7	2.6 36.4 196
1768	Vistas šķiņķa karbonāde rīvmaizē	*A01, A03	100 gr. (+/- 10%)	22.8	22.6 11.1 339
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2 4.3 41
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4 19.8 95
1656	Jogurts ar ogām	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	4.5 12.2 115
		Kopā:		38.1	32.4 83.9 787
TK Nr.	Ceturtdiena	48	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
233	Dārzeņu ragū		250 gr. (+/- 10%)	3.9	15.5 19.7 236
1513	Pildītā cūkgaļas kotlete ar sieru	*A01, A07	80 gr. (+/- 10%)	12.4	14.0 9.9 217
1561	Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	3.8 2.9 53
57	Rudzu rupjmaize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6 26.5 127
1719	Ķiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1 22.9 95
		Kopā:		22.1	34.0 81.8 727
TK Nr.	Piektdiena	47	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
35	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0 44.9 207
124	Cūkgaļas cepetis		80 gr. (+/- 10%)	22.4	7.2 1.0 160
1213	Krējuma mērce ar zaļumiem	*A01, A07	60 gr. (+/- 10%)	1.3	10.4 5.3 121
1092	Ķīnas kāpostu salāti		80 gr. (+/- 10%)	3.4	5.3 3.1 74
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4 19.8 95
1563	Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 21.0 84
		Kopā:		34.8	24.4 95.2 741

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Karte	147.2	143.7	441.8	3673

Sastādīja

Apstiprinu