



II VARIANTS - 2,50 EUR

Ēdienkarte

IRG
ĒdienkarteNo 21-sept.-20
Līdz 25-sept.-20

Līdzekārte							
			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
1501	Cūkgalas siņolu sitenis	*A01	100 gr. (+/- 10%)	22.9	25.3	4.7	339
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	6.6	4.5	82
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	16.0	63
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
	Kopā:			31.9	33.4	99.9	826
TK Nr.	Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
1688	Vistas gaļas kotlete ar sieru	*A01,A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	18.0	19.8	8.9	288
924	Tomātu mērce	*A01	60 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	4.3	52
1223	Biešu ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	9.9	15.8	155
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	17.8	72
	Kopā:			25.5	33.7	86.6	756
TK Nr.	Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.7	2.6	36.4	196
1632	Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	15.1	9.7	220
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	5.0	3.4	62
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
940	Biezpiena sierīnš Baltais	*A07	38 gr. (+/- 10%)	7.9	9.2	9.8	154
	Kopā:			35.2	36.3	86.8	821
TK Nr.	Ceturtdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.			
854	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.6	5.6	27.8	183
1207	Cepti, marinēti vistas šķiņķīši		100 gr. (+/- 10%)	13.7	16.4	6.8	229
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.3	5.2	3.4	66
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1575	Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3	84
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
	Kopā:			22.9	28.3	90.6	710
TK Nr.	Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.			
20	Plovs ar cūkgalu		250 gr. (+/- 10%)	15.6	21.4	52.3	465
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.5	1.8	34
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	20.4	82
1827	Mafins	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	13.4	28.8	241
	Kopā:			21.1	37.8	116.5	885

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	136.6	169.4	480.4	4000

Sastādīja

Apstiprinu

15.09.2020 13:20:34

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1