



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 07-sept.-20  
Līdz 11-sept.-20

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	<b>Pirmdiena</b>	48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
1129	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*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
	<b>Kopā:</b>			21.9 22.5 72.6 586
TK Nr.	<b>Otrdiena</b>	51	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
854	Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.2 5.0 25.0 165
1631	Cūkgaļas 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
	<b>Kopā:</b>			19.3 24.9 70.9 588
TK Nr.	<b>Trešdiena</b>	48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 dilļu 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
	<b>Kopā:</b>			23.4 21.7 69.1 566
TK Nr.	<b>Ceturtdiena</b>	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7 0.1 19.9 94
421	Cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07,A11	65 gr. (+/- 10%)	11.1 15.7 8.8 221
1213	Krējuma mērce ar zaļumiem	*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
1011	Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1 0.1 10.9 48
1409	Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2 0.2 20.0 88
	<b>Kopā:</b>			18.3 24.9 81.2 630
TK Nr.	<b>Piektdiena</b>	48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6 0.8 34.5 159
895	Liellopa gaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	13.4 17.5 5.6 235
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2 5.1 1.7 58
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.3 16.0 74
1718	Ķirbju - cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0 0.0 13.3 54
	<b>Kopā:</b>			20.0 23.8 71.1 579

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē      Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.  
102.8    117.7    364.8    2950

Sastādītāja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_