



Ēdienkarte

IRG
Ēdienkarte 5.-9.klašu grupa

No 07-sept.-20
Līdz 11-sept.-20

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni	*A01	160 gr. (+/- 10%)	7.0	3.1	44.8	241
1632	Gulaša mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	13.2	21.1	11.7	290
780	Burkānu salāti ar āboliem un ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	4.2	3.3	53
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā:				29.4	32.7	80.6	741

TK Nr.	Otrdiena	55	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
854	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.6	5.6	27.8	183
1191	Vistas fileja cepta	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	23.5	17.6	9.3	291
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.8	3.9	7.3	71
1145	Biešu salāti ar kļopoku un ellu		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	10.5	47
Kopā:				34.5	29.3	81.3	732

TK Nr.	Trešdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
252	Cepts vistas šķiņķītis		100 gr. (+/- 10%)	26.0	22.9	0.0	310
207	Krējuma mērce ar tomātiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.7	3.0	57
1336	Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	8.2	3.0	90
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:				34.5	36.5	84.7	806

TK Nr.	Ceturtdiena	56	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2	24.8	118
793	Cūkgaļas karbonāde	*A01,A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	24.0	20.0	7.2	308
1189	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	2.8	39
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.5	24.0	111
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:				32.5	23.7	88.9	707

TK Nr.	Piektdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	80 gr. (+/- 10%)	14.4	19.5	6.9	261
1443	Piena mērce	*A01	60 gr. (+/- 10%)	1.9	6.0	4.9	82
39	Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.8	2.2	77
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1718	Ķirbju - cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.8	72
Kopā:				25.1	33.8	99.5	804

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	156.0	155.9	435.1	3791

Sastādīja

Apstiprinu