



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

1.varinats – 1,42 EUR

No 12-okt.-20

Līdz 16-okt.-20

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
TK Nr.	Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	15.2	13.2	42.4 354
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.7	5.1	2.2 63
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
1394	Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0 44
1344	Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
	Kopā:			19.5	19.4	79.2 576
TK Nr.	Otrdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	14.6	17.6	35.6 363
1715	Burkānu - rutku salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	4.1	2.5 49
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
1656	Jogurts ar ogām	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	4.0	10.8 102
1344	Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
	Kopā:			22.5	26.5	73.5 630
TK Nr.	Trešdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1717	Kartupeļu-zirņu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.4	3.8	20.4 148
793	Cūkgālas karbonāde	*A01,A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	12.0	12.0	3.6 172
1572	Kāļu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	2.8 43
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8 86
1702	Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6 90
	Kopā:			28.2	22.3	70.5 603
TK Nr.	Ceturtdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
233	Dārzeņu ragū		160 gr. (+/- 10%)	2.5	9.9	12.6 151
1081	Cūkgālas veltņītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.9	11.6	9.2 177
1561	Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	2.9	2.2 39
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0 74
1719	Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9 95
1702	Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6 90
	Kopā:			20.7	27.8	72.5 626
TK Nr.	Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
895	Liellopa gaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	14.6	4.7 195
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	Kirbju - cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.8 72
1344	Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
	Kopā:			18.8	21.6	92.9 642

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109.7	117.6	388.7	3076

Sastādīja

Apstiprinu