



Ēdienkarte

IRG

2.varinats – 2,50 EUR

No 12-okt.-20

Līdz 16-okt.-20

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / Tauki	Ogļhidr. / Kcal.	
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 ellu		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	Zemēņu 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	15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / 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 ellu		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	18	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / Tauki	Ogļhidr. / Kcal.	
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.7	2.6	36.4 196
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	15.3	15.3	11.0 244
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.8	3.9	7.3 71
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	200 gr. (+/- 10%)	6.8	5.3	14.4 136
	Kopā:			33.5	29.7	93.2 783
TK Nr.	Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / 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	18	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / 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

	Olballt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	142.6	141.0	451.1	3669

Sastādīja

Apstiprinu