

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 26-okt.-20
Līdz 30-okt.-20

TK Nr.	Pirmdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	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
	Kopā:		21,9	22,5	72,6	586
TK Nr.	Otrdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
854	Kartupeļu biezenis	*A07 180 gr. (+/- 10%)	4,2	5,0	25,0	165
1631	Cūkgaļa 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
1702	Skolas piens 1,5%	*A07 200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
	Kopā:		25,3	27,9	80,5	678
TK Nr.	Trešdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1283	Vārīti rīsi	130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07 100 gr. (+/- 10%)	11,3	11,6	6,1	174
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,1	1,9	56
57	Rudzu rupjmaize	*A01 15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6	32
54	Kefīrs 2%	*A07 150 gr. (+/- 10%)	5,1	3,0	5,7	70
1344	Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
1702	Skolas piens 1,5%	*A07 200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
	Kopā:		27,3	23,7	74,6	622
TK Nr.	Ceturtdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
33	Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
421	Cūkgaļa šnicle	*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 15 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	8,0	37
1394	Zemeņu kompots	150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	7,5	33
1344	Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
1702	Skolas piens 1,5%	*A07 200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
	Kopā:		22,7	28,1	70,8	632
TK Nr.	Piektdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
149	Cūkgaļa stroganovs	*A01,A07 100 gr. (+/- 10%)	8,6	14,5	6,2	191
1092	Kīnas kāpostu salāti	80 gr. (+/- 10%)	3,4	5,3	3,1	74
57	Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
1563	Apelsīnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,8	63
1344	Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
	Kopā:		17,9	21,5	84,2	603

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Karte	115,0	123,7	382,7	3122

Sastādīja

Apstiprinu