

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 23-nov.-20
Līdz 27-nov.-20

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1129	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.2	17.6	37.7	367
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 :				16.5	22.1	63.9	525

TK Nr.	Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Kopā :				19.3	24.9	70.9	588

TK Nr.	Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		140 gr. (+/- 10%)	3.1	0.3	35.9	159
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.5	11.2	8.8	179
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
1519	Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā :				16.4	17.9	73.2	521

TK Nr.	Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
421	Cūkgaļas šnicle	*A01,A03,A07,A11	65 gr. (+/- 10%)	10.3	17.0	9.1	231
1213	Krējuma mērce ar zaļumiem	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.1	7.2	4.4	87
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
1394	Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.5	33
Kopā :				16.7	27.4	59.0	554

TK Nr.	Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.8	15.6	6.6	202
1092	Ķīnas kāpostu salāti		60 gr. (+/- 10%)	2.6	3.9	2.3	56
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
Kopā :				16.9	20.6	72.5	544

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
85.8	112.8	339.5	2732

Sastādīja

Apstiprinu