



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 23-nov.-20
Līdz 27-nov.-20

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16.7	24.1	59.9	531
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.3	41
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	14.6	61
Kopā :			21.0	26.8	98.6	727
Otrdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	7.8	27.8	203
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03	120 gr. (+/- 10%)	10.5	20.5	20.7	310
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.4	6.5	44
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	15.5	67
Kopā :			19.8	30.5	90.3	719
Trešdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11.5	14.4	12.6	227
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1.3	10.2	3.8	112
Rudzu rupjmaize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā :			20.4	25.5	101.1	718
Ceturtdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
Cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07,A11	65 gr. (+/- 10%)	10.3	17.0	9.1	231
Krējuma mērce ar zaļumiem	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	1.5	12.1	6.2	141
Svaigu dārzeņu salāti	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	3.4	55
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.5	24.0	111
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0	44
Kopā :			19.8	34.1	82.3	722
Piektdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.2	18.2	8.5	235
Kīnas kāpostu salāti		80 gr. (+/- 10%)	3.4	5.3	3.1	74
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	28.0	112
Kopā :			20.3	24.9	104.3	723

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	101.2	141.9	476.7	3610

Sastādīja

Apstiprinu