

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 30-nov.-20
Līdz 04-dec.-20

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalts. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
1413	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	15.5	7.4	206
925	Kīnas kāposti ar puraviem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.9	2.1	1.5	34
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:				18.3	20.3	68.7	537

TK Nr.	Otrdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalts. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1868	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu I	*A07	250 gr. (+/- 10%)	12.0	17.6	22.6	299
574	Marinētu kabaču salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.3	5.1	2.2	56
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
647	Dzēriens dzērveņu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	24.8	99
Kopā:				14.1	23.0	65.7	528

TK Nr.	Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalts. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	11.3	14.7	8.2	211
1443	Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.3	2.2	3.7	40
98	Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar krējumu	*A07,A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.7	3.1	39
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā:				18.9	20.7	83.7	597

TK Nr.	Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalts. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
121	Kartupeļi ar malto gaļu		230 gr. (+/- 10%)	12.2	15.8	30.6	318
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	6.5	4.1	80
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1716	Upēņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6	62
Kopā:				15.6	22.6	61.5	523

TK Nr.	Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalts. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.5	14.7	7.9	207
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	6.6	3.6	78
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.2	46
Kopā:				16.3	21.9	66.8	533

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalts. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
83.2 108.5 346.3 2719

Sastādīja

Apstiprinu