



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 07-dec.-20  
Līdz 11-dec.-20

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	<b>Pirmdiena</b>	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovs		230 gr. (+/- 10%)	12.9	11.7	40.3	318
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.7	7.6	2.1	85
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1394	Zemeņu komposts		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0	44
<b>Kopā:</b>				16.8	19.8	65.7	510
TK Nr.	<b>Otrdiena</b>	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1717	Kartupeļu-zirņu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.4	3.8	20.4	148
793	Cūkgāļas karbonāde	*A01,A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	12.0	12.0	3.6	172
1572	Kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.8	3.4	52
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8	86
<b>Kopā:</b>				22.4	20.0	61.5	521
TK Nr.	<b>Trešdiena</b>	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.8	15.9	35.6	341
1715	Burkānu - rutku salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	4.1	2.5	49
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	15.5	67
<b>Kopā:</b>				15.8	20.7	66.8	520
TK Nr.	<b>Ceturtdiena</b>	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
233	Dārzeņu ragū		120 gr. (+/- 10%)	1.9	7.4	9.5	113
421	Cūkgāļas šnicelle	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	10.3	14.5	8.4	206
1561	Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4	1.8	33
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1719	Kiršu komposts		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
<b>Kopā:</b>				15.2	24.8	58.5	521
TK Nr.	<b>Piektdiena</b>	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
895	Liellopa gaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	17.8	6.2	226
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	1.7	58
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1718	Kirbju - cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.3	54
<b>Kopā:</b>				17.5	24.1	78.6	603

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
	87.7	109.3	331.1	2675

Sastādīja

Apstiprinu