



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-sept.-21
Līdz 03-sept.-21

		Mainoties		pasūtījumam		Iespējamās		izmaiņas	
TK Nr.	Ceturtdiena	34	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt./ Tauki / Ogļhidr./ Kcal.				
121	Kartupeli 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	33	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt./ 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	31.8	44.5	128.2	1056

Sastādīja

Apstiprinu