Ēdienkarte

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 5.n.

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Šķelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A07	150 gr.(+/- 10%)	4.4	3.8	12.2	102
2643	Plovs ar cūkas gaļu		200 gr.(+/- 10%)	10.6	13.9	50.0	368
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0.6	2.1	2.4	31
57	Rudzu rupjmaize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
2204	Paniņas 0,5 %	*A07	170 gr.(+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
			Kopā :	22.4	20.9	75.6	583

TK Nr.	Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3594	Vistas buljona zupa ar makaroniem un bur	*A01	150 gr.(+/- 10%)	3.6	7.7	9.2	122
854	Kartupeļu biezenis	*A07	150 gr.(+/- 10%)	3.7	5.0	18.7	137
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	10.3	13.2	7.1	189
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām, eļļu		60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.7	4.5	46
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
2141	Piparmētru tēja		150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
			Kopā :	20.5	28.7	56.6	570

TK Nr.	Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3472	Cūkgaļas-kartupeļu-burkānu sautējums ar z		200 gr.(+/- 10%)	9.7	18.9	15.6	274
371	Svaiga gurķa šķēlīte		50 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	0.9	6
1509	Formas maize	*A01	45 gr.(+/- 10%)	2.7	0.5	18.3	89
3962	Jogurta - vaniļas krēms ar sarkano mērci	*A07	170 gr.(+/- 10%)	6.7	1.5	25.7	144
3283	Sezonas auglis		100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
			Kopā :	19.9	21.7	71.9	564

TK Nr.	Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2142	Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	9.6	8.5	128
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr.(+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
3936	Sautēti cūkgaļas gabaliņi piena mērcē	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	11.3	11.4	8.4	182
2803	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		60 gr.(+/- 10%)	2.6	2.3	4.4	49
57	Rudzu rupjmaize	*A01	20 gr.(+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
3179	Ūdens ar apelsīnu		150 gr.(+/- 10%)	0.1	0.0	0.4	2
			Kopā :	23.5	26.0	68.3	603

TK Nr.	Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1865	Vārīti kartupeļi		130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
3959	Malta cūkgaļa sarkanajā mērcē	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	10.6	20.1	9.9	263
572	Skābu kāpostu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0.8	2.2	1.3	28
1509	Formas maize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
3963	Biezais ābolu- dzērveņu kīselis ar pienu	*A07	190 gr.(+/- 10%)	3.9	2.8	20.7	125
			Kopā :	19.7	25.5	63.3	566

Sastādīja_____
/ Valda Lāce SIA "IRG" ēdināšana /

Apstiprinu_____

Ēdienkarte

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

IRG
5.-9. klase kompleksās pusdienas . 5. n.

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Šķelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A07	150 gr.(+/- 10%)	4.4	3.8	12.2	102
2643	Plovs ar cūkas gaļu		250 gr.(+/- 10%)	13.2	17.4	62.5	459
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		60 gr.(+/- 10%)	0.7	5.1	2.7	60
57	Rudzu rupjmaize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2204	Paniņas 0,5 %	*A07	170 gr.(+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
			Kopā :	26.1	27.5	95.0	735

TK Nr.	Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3504	Vistas buljona zupa ar makaroniem un bur	*A01	200 gr.(+/- 10%)	4.9	10.3	12.3	162
854	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5.0	6.6	25.0	182
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	10.3	13.2	7.1	189
1585	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām, eļļu		60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.7	4.5	46
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr.(+/- 10%)	3.1	0.1	30.2	134
2141	Piparmētru tēja		150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
			Kopā :	24.5	33.0	81.1	723

TK Nr.	Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3472	Cūkgaļas-kartupeļu-burkānu sautējums ar z		250 gr.(+/- 10%)	12.1	23.7	19.5	342
371	Svaiga gurķa škēlīte		50 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	0.9	6
1509	Formas maize	*A01	65 gr.(+/- 10%)	3.8	0.8	26.4	128
3962	Jogurta - vaniļas krēms ar sarkano mērci	*A07	230 gr.(+/- 10%)	7.7	1.8	33.0	179
3283	Sezonas auglis		100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
			Kopā :	24.5	26.9	91.2	707

TK Nr.	Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2142	Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	9.6	8.5	128
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr.(+/- 10%)	7.7	2.7	43.5	229
3936	Sautēti cūkgaļas gabaliņi piena mērcē	*A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	12.4	12.6	9.2	200
2803	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		70 gr.(+/- 10%)	2.9	5.4	4.9	80
57	Rudzu rupjmaize	*A01	35 gr.(+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
3179	Ūdens ar apelsīnu		150 gr.(+/- 10%)	0.1	0.0	0.4	2
			Kopā :	26.9	30.7	82.0	714

TK Nr.	Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1865	Vārīti kartupeļi		200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
3959	Malta cūkgaļa sarkanajā mērcē	*A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	11.7	22.1	10.9	290
572	Skābu kāpostu salāti ar eļļu		60 gr.(+/- 10%)	0.9	5.2	1.5	56
1509	Formas maize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
3963	Biezais ābolu- dzērveņu kīselis ar pienu	*A07	220 gr.(+/- 10%)	4.5	3.3	24.1	145
			Kopā :	23.5	31.2	82.2	710

Sastādīja _____
/ Valda Lāce SIA "IRG" Ēdināšana /

Apstiprinu _____