

Ēdienkarte

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 2. n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	3.0	7.1	9.1	116
23	Makaroni ar malto galu *A01	230 gr.(+/- 10%)	17.9	18.2	49.6	434
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu	60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	3.3	36
1343	Saldskābā maize *A01,A07	35 gr.(+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
1562	Rāmkalnu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	9.9	40
Kopā:			23.6	27.5	89.5	704

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2558	Dārzenu ragū ar cūkgalu	250 gr.(+/- 10%)	14.6	20.5	23.3	339
2263	Biešu - marinētu gurķu salāti ar krējuma mē *A03,A07,A10	80 gr.(+/- 10%)	1.5	8.8	6.3	111
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2590	Dzērvenu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	6.1	3.1	27.1	175
1039	Auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			25.1	33.3	85.7	761

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	210 gr.(+/- 10%)	2.3	8.2	20.5	171
1865	Vārīti kartupeli	160 gr.(+/- 10%)	3.2	0.2	23.7	112
382	Cūkgalas kotlete *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	11.2	14.7	7.6	208
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	2.2	5.3	6.7	84
2175	Burkānu salāti ar kiploku un ellu	60 gr.(+/- 10%)	0.7	2.1	2.8	33
1509	Formas maize *A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	3.0	0.6	20.3	99
2139	Karkadē - citronu dzēriens *A12	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
Kopā:			22.6	31.1	83.8	715

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
4	Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	250 gr.(+/- 10%)	8.7	20.8	14.0	280
57	Rudzu rupjmaize *A01	65 gr.(+/- 10%)	4.2	0.6	28.6	137
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7.0	7.1	38.1	248
1621	Ābolu -kanēlu mērce	40 gr.(+/- 10%)	0.1	0.2	8.3	36
361	Tēja ar cukuru	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			20.4	28.8	91.0	710

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 36		23 - 37		79 - 144		700 - 960
Kartē	91.6		120.8		350.0		2890

Sastādīja _____

/Valdis Luže/

Apstiprinu _____

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 2.n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2503	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	3.0	7.1	9.1	116
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	200 gr.(+/- 10%)	15.6	15.8	43.1	377
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu	60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	4.0	39
1343	Saldskābā maize *A01,A07	20 gr.(+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
1562	Rāmkalnu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	9.9	40
Kopā:			20.5	25.1	76.2	616

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2588	Dārzeņu ragū ar cūkgaļu	210 gr.(+/- 10%)	12.3	17.2	19.6	285
2263	Biešu - marinētu gurķu salāti ar krējuma mē *A03,A07,A10	60 gr.(+/- 10%)	1.1	4.4	5.1	65
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
2590	Dzērvenu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	6.1	3.1	27.1	175
1039	Auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			21.4	25.5	74.2	629

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1457	Skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	1.8	6.2	14.4	125
1865	Vārīti kartupeli	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	11.2	14.7	7.6	208
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1.5	3.5	4.5	56
2175	Burkānu salāti ar kiploku un ellu	60 gr.(+/- 10%)	0.7	2.1	2.8	33
1509	Formas maize *A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
2139	Karkadē - citronu dzēriens *A12	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
Kopā:			20.2	27.2	66.9	601

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
4	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	205 gr.(+/- 10%)	7.1	17.2	11.5	230
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr.(+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7.0	7.1	38.1	248
1621	Ābolu -kanēlu mērce	30 gr.(+/- 10%)	0.1	0.2	6.3	27
361	Tēja ar cukuru	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			16.8	24.8	73.2	588

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 29	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	78.9	102.7	290.4	2435

Sastādīja _____

/Valda Lača/

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5. - 9. kl. 2. n. (celiak.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.1	9.1	116
2695	Makaroni ar malto gaļu (celiak.)	230 gr. (+/- 10%)	13.5	21.2	51.0	450
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.3	36
2770	Baltmaize bezglutēna	20 gr. (+/- 10%)	1.7	0.7	13.8	69
1562	Rāmkalnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	9.9	40
Kopā :			19.0	31.2	87.0	711

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2588	Dārzeņu ragū ar cūkgaļu	250 gr. (+/- 10%)	14.6	20.5	23.3	339
2263	Biešu - marinētu gurķu salāti ar krējuma mē *A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.5	8.8	6.3	111
2770	Baltmaize bezglutēna	20 gr. (+/- 10%)	1.7	0.7	17.8	88
3108	Dzērveņu ķīselis ar pienu *A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	2.0	23.0	122
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			21.0	32.6	81.8	711

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2669	Skābeņu zupa ar olu un krējumu (celiak.) *A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.7	8.0	7.0	111
1865	Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.2	0.2	23.7	112
1919	Cūkgaļas kotlete (celiakija) *A03	70 gr. (+/- 10%)	10.9	14.2	7.2	201
2712	Piena mērce ar zaļumiem (celiak.) *A07	60 gr. (+/- 10%)	1.9	3.3	15.5	101
2175	Burkānu salāti ar kīpoku un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.8	33
2770	Baltmaize bezglutēna	45 gr. (+/- 10%)	3.8	1.7	31.0	154
2139	Karkadē - citronu dzēriens *A12	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
Kopā :			23.2	29.5	89.3	722

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
4	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	250 gr. (+/- 10%)	8.7	20.8	14.0	280
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	17.3	86
2696	Rauga pankūka (celiak.) *A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.8	5.7	48.5	263
1621	Ābolu -kanēļu mērce	40 gr. (+/- 10%)	0.1	0.2	8.3	36
1474	Piens 2% *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.0	7.0	72
Kopā :			18.1	30.7	95.1	736

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	81.3	124.0	353.3	2880

Sastādīja

/Valda Laķe/

Apstiprinu