

Ēdienkarte

No **26-okt.-26**
Līdz **30-okt.-26**

IRG
Ēdienkarte DAC 1.-4.kl. 3.n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3828	Svaigu dārzeņu zupa ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	1.8	10.7	8.6	138
3331	Plovs cūkgaļas	200 gr. (+/- 10%)	11.1	16.6	52.9	406
460	Marinētu gurķu - zaļumu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.5	5.0	4.0	88
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
2204	Paninas 0,5 % *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
Kopā :			20.3	33.2	83.1	739

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
854	Kartupeļu biezenis *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.7	5.0	18.7	137
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	8.6	16.1	9.3	224
2381	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar krējumu *A07	70 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	3.7	39
1509	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2207	Biezais zemeņu ķīselis ar pienu *A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	2.7	22.7	129
Kopā :			19.1	26.3	66.6	588

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2142	Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	13.3	11.3	175
35	Tvaicēti griķi	130 gr. (+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
1662	Cūkgaļa saldskābā mērcē *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.6	16.9	6.6	209
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	2.8	5.2	2.1	67
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
1474	Piens 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
Kopā :			22.9	39.9	81.7	779

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	17.6	7.1	231
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	5.6	68
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām, ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.1	2.8	5.3	51
1509	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
3575	Kakao krēms ar dzērveņu ķīseli *A07	180 gr. (+/- 10%)	4.9	8.8	13.9	157
Kopā :			26.9	36.3	81.8	766

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

TK Nr.

	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2871	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumi ^{*A01}	200 gr. (+/- 10%)	6.0	9.1	19.3	185
1865	Vārīti kartupeļi	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem ^{*A01,A07}	100 gr. (+/- 10%)	8.0	16.8	10.6	226
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
1343	Saldskābā maize ^{*A01}	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
2141	Piparmētru tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			20.1	31.8	83.4	706

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	35 - 80	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kartē	109.2	167.5	396.6	3578

Sastādīja

/ Valda Lake SIA "IRCC tehnoloģis /

Apstiprinu