

Ēdienkarte

No 26-okt.-26
Līdz 30-okt.-26

IRG
Ēdienkarte DAC 1.-4.kl. 3.n. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3829	Svaigu dārzeņu zupa ar zaļumiem (p.n.)	200 gr. (+/- 10%)	1.5	8.8	8.4	120
3331	Plovs cūkgaļas	200 gr. (+/- 10%)	11.1	16.6	52.9	406
460	Marinētu gurķu - zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.5	5.0	4.0	88
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66
Kopā:			20.0	33.6	87.2	758

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1924	Kartupeļu biezenis (p. nepan.)	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.3	20.4	133
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	8.6	16.1	9.3	224
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	3.1	62
1509	Formas maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.1	0.4	14.2	69
2208	Biezais zemeņu ķīselis ar rīsu pienu	200 gr. (+/- 10%)	3.9	2.4	24.4	135
Kopā:			20.2	27.4	71.4	624

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2690	Borščs - svaigu kāpostu (p. nepan.)	200 gr. (+/- 10%)	1.9	7.7	11.3	124
35	Tvaicēti griķi	130 gr. (+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
3954	Cūkgaļa saldskābā mērcē (p. nep.) *A01	100 gr. (+/- 10%)	8.2	17.3	6.2	214
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	2.8	5.2	2.1	67
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66
Kopā:			23.4	34.3	77.6	717

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
2693	Piena mērce ar zaļumiem (p. nepan.) *A01	50 gr. (+/- 10%)	1.9	4.3	4.6	66
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām, eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.1	2.8	5.3	51
1509	Formas maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.1	0.4	14.2	69
3577	Kakao krēms ar dzērveņu ķīseli (p. nep.)	190 gr. (+/- 10%)	5.8	2.2	14.6	105
Kopā:			28.6	29.7	83.6	721

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģis /

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
2718	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem(p. nep.)^{A01}	100 gr. (+/- 10%)	7.4	17.3	7.4	216
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 :			19.4	32.4	80.1	695

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	35 - 80	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kartē	111.6	157.4	399.9	3515

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRC" tehnoloģis /

Apstiprinu