

Ēdienkarte

No **26-okt.-26**
Līdz **30-okt.-26**

IRG

Ēdienkarte DAC 10.-12.kl. 3.n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3828	Svaigu dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.2	12.9	10.7	169
3331	Plovs cūkgaļas		300 gr. (+/- 10%)	16.6	25.0	79.3	609
460	Marinētu gurķu - zaļumu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.5	5.0	4.0	88
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
2204	Panīnas 0,5 %	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
			Kopā :	26.5	43.8	114.2	984

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
854	Kartupeļu biezenis	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.2	8.3	31.2	228
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	90 gr. (+/- 10%)	1.6	4.2	4.6	63
1509	Formas maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
2207	Biezais zemeņu ķīselis ar pienu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4.4	3.2	30.7	167
			Kopā :	23.3	32.2	92.1	760

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2142	Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.7	16.3	14.2	216
35	Tvaicēti griķi		250 gr. (+/- 10%)	5.8	1.4	73.7	331
1662	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.2	20.3	7.9	251
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	2.8	5.2	2.1	67
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1474	Piens 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
			Kopā :	28.3	47.0	125.6	1041

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni	*A01	250 gr. (+/- 10%)	12.8	4.6	72.5	382
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	17.6	7.1	231
1443	Piena mērce ar zaļumiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.7	8.8	11.2	136
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
3575	Kakao krēms ar dzērveņu ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	12.2	16.6	206
			Kopā :	36.6	46.4	126.9	1076

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2871	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumi ^{*A01}	250 gr. (+/- 10%)	7.6	11.4	24.1	231
1865	Vārīti kartupeļi	250 gr. (+/- 10%)	5.0	0.3	37.0	176
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem ^{*A01,A07}	120 gr. (+/- 10%)	9.7	20.1	12.8	271
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	8.1	3.1	89
1343	Saldskābā maize ^{*A01}	45 gr. (+/- 10%)	2.3	0.0	22.7	100
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 :			26.1	40.6	113.0	930

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	57 - 105	76 - 109	255 - 420	2270 - 2800
Kartē	140.7	210.0	571.8	4792

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu