

SIA IRG  
Rīgas PII Ēdienkarte 3-6g. 2.nedēļa

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1068	Četru graudu biezputra	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	5.6	3.2	35.6	194
1244	Zemēņu ievārījums		15 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	38
1133	Rīsu sausmaizīte	*A01,A03,A05,A06,A11	7 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	5.8	25
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
<b>Kopā :</b>				<b>6.2</b>	<b>3.3</b>	<b>52.5</b>	<b>264</b>

TK Nr.	Pusdienas	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1045	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.4	7.8	10.1	121
239	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.8	2.1	27.1	147
21	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8.8	12.4	9.9	187
3043	Kāpostu mix salāti ar zaļumiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	2.2	59
57	Rudzu rupjmaize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
1671	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.8	25
<b>Kopā :</b>				<b>18.7</b>	<b>27.7</b>	<b>63.7</b>	<b>587</b>

TK Nr.	Launags	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2918	Kviešu maize ar sviestu, desu 70%	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	3.9	3.3	8.4	90
2604	Svaiga tomātu daiviņa		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
113	Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	8
1039	Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>				<b>4.6</b>	<b>3.9</b>	<b>22.9</b>	<b>158</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	29.5		35.0		139.1		1009

Sastādīja \_\_\_\_\_

Saskaņots \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_