



# Ēdienkarte

SIA IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. rudens-ziemas sezona

No **10-nov.-25**

Līdz **14-nov.-25**

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
1425	<u>Sakņu zupa ar vistas gaļu un zaļumiem</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.1	4.4	9.2	102
35	<u>Vārīti griķi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.9	0.8	37.8	174
1714	<u>Sautēta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.4	17.9	8.0	231
2315	<u>Balto redīsu - burkānu salāti ar eļļu</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.5	1.1	1.9	20
1383	<u>Klona maize</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	<u>Kefīrs 2%</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
<b>Kopā :</b>				<b>26.9</b>	<b>27.6</b>	<b>75.7</b>	<b>661</b>

TK Nr.	Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
23	<u>Makaroni ar malto gaļu</u>	*A01	180 gr. (+/- 10%)	13.1	14.1	40.1	350
850	<u>Galviņkāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	3.2	62
1343	<u>Saldskābā maize</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.2	21.7	86
2696	<u>Jogurta krēms ar saldo ogu mērci</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3.3	1.3	32.4	156
1385	<u>Auglis (ābols)</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
2871	<u>Ūdens ar apelsīnu</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
<b>Kopā :</b>				<b>19.7</b>	<b>21.3</b>	<b>109.7</b>	<b>711</b>

TK Nr.	Trešdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
2921	<u>Balto pupiņu zupa ar zaļumiem</u>	*A09	150 gr. (+/- 10%)	4.1	10.8	12.8	166
1751	<u>Vārīti kartupeļi</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.0	0.2	22.2	105
1462	<u>Gulaša mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	15.2	9.8	213
408	<u>Svaigie veselības salāti ar citronu, eļļu</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	5.5	34
1383	<u>Klona maize</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
679	<u>Ogu dzēriens</u>		205 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	8.1	41
<b>Kopā :</b>				<b>19.9</b>	<b>28.8</b>	<b>73.9</b>	<b>634</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
5	<u>Biešu zupa ar krējumu</u>	*A07	180 gr. (+/- 10%)	2.7	10.8	14.8	169
2607	<u>Vārīti rīsi ar burkāniem</u>	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.8	1.1	31.7	152
2590	<u>Vistas gaļas kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	4.3	13.7	148
2496	<u>Piena mērcē</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2.1	3.4	7.9	71
2289	<u>Ķīnas kāpostu - gurķu salāti ar eļļu</u>		60 gr. (+/- 10%)	2.1	5.2	1.6	61
1383	<u>Klona maize</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1876	<u>Ābolu sulas dzēriens</u>		180 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.4	49
<b>Kopā :</b>				<b>22.5</b>	<b>25.1</b>	<b>94.3</b>	<b>713</b>

TK Nr.	Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
2507	<u>Dārzeņu ragū ar cūkgaļu</u>		180 gr. (+/- 10%)	11.8	18.6	21.0	302
460	<u>Marinētu gurķu salāti ar eļļu</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.3	5.1	1.5	58
1722	<u>Formas maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2897	<u>"Abavas sniegs" ar ogu ķīseli</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.6	3.9	44.3	229
2608	<u>Ūdens ar dzērvenēm</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	0.4	4
<b>Kopā :</b>				<b>19.4</b>	<b>28.0</b>	<b>84.8</b>	<b>677</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Oglhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		490 - 750
Kartē	108.4		130.7		438.5		3396

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_