



Ēdienkarte

IRG
1.-4.klase kompleksās pusdienas
IV. Nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1136	Dārzeņu zupa ar krējumu	p	250,5	3,2	6,3	16,1	137
1458	Vārīti makaroni	k	150	7,4	3,3	41,9	227
149	Cūkgaļas stroganovs	k, p	120	12,9	17,1	13,6	261
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		50,2	0,5	2,1	1,9	29
1509	Formas maize	k	30	1,8	0,4	12,2	59
1155	Upeņu dzēriens		200	0,3	0,0	6,3	29
Kopā:				26,1	29,2	92,0	742
TK Nr.	Otrdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1865	Vārīti kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	105
2022	Cūkgaļas teftelis	k, o	60	9,9	12,4	6,0	175
1875	Krējuma tomātu mērce		50	0,8	5,6	4,0	70
1450	Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu		50,2	0,4	2,1	1,1	26
57	Rudzu rupjmaize	k	40	2,6	0,4	17,6	85
1162	Ogu ābolu uzpūtenis ar pienu	k, p	100,150	8,8	3,6	46,6	255
Kopā:				25,5	24,3	97,5	715
TK Nr.	Trešdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1043	Gulaša zupa ar krējumu	p	250	8,8	11,6	13,9	196
1441	Vistas gaļas plov		200	13,5	15,1	36,7	337
371	Svaigs gurķis		30	0,2	0,1	0,5	4
57	Rudzu rupjmaize	k	30	1,9	0,3	13,2	63
1986	Jauktu ogu dzēriens		200	0,2	0,2	12,6	53
1385	Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				24,9	27,9	88,3	705
TK Nr.	Ceturtdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1865	Vārīti kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	105
1183	Maltās gaļas mērce Kurzemnieku gaumē	k, p	100	10,7	15,3	8,3	214
1307	Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		50,5	0,7	5,1	2,7	60
1509	Formas maize	k.	30	1,8	0,4	12,2	59
1083	Biezpiena sacepums ar ogu mērci	o, p, k	225	12,9	5,3	32,1	231
1385	Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				29,4	26,9	88,9	721
TK Nr.	Piektdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2016	Boršcs svaigu kāpostu ar gaļu un krējumu	p	200,15,5	6,6	8,0	12,0	147
35	Vārīti griķi		150	4,0	0,9	38,9	179
1160	Cūkgaļas kotlete ar dārzeņiem	k, o	60	9,1	11,6	3,3	154
1787	Baltā mēce ar sīpoliem	k, p	50	1,0	3,8	4,5	57
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		50,5	2,1	5,2	1,9	63
1509	Formas maize	k	40	2,4	0,5	16,2	79
679	Ogu dzēriens		200	0,8	0,1	13,2	63
Kopā:				26,0	30,1	90,0	742
Kopā Kompleksā:				Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				131,9	138,4	456,7	3 624,6
				18-30	24-31	88-110	700-800

Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr. 172

Papildus - LAD programma "Skolas auglis" un "Skolas piens"

*Alerģisko komponentu (AK) atšifrējums:

Kviešu līpekļis jeb glutēns - k;
Vēžveidīgie un gliemji - v;
Olas - o;
Zivis - z;
Zemesrieksti - zr;
Sojas pupas - so;

Piena produkti - P;
Rieksti - R;
Selerijas - sel;
Sinepes - sin;
Sezama sēklas - sez;
Lupīna - l.

Sastādīja

Apstiprinu