

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 3.nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.4	5.3	9.9	98
1458	Vārīti makaroni	*A01	110 gr. (+/- 10%)	5.4	2.5	30.8	167
2149	Maltās gaļas mērce 1.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	14.2	6.8	185
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	1.9	47
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
842	Ābolu-zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.4	32
Kopā:				17.0	26.3	63.4	560

TK Nr.	Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2130	Solanka ar gaļu un krējumu (1)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	8.2	10.7	135
1865	Vārīti kartupeli		110 gr. (+/- 10%)	2.2	0.1	16.3	77
1081	Cūkgaļas veltnītis ar kimenēm	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	10.7	11.3	9.9	184
1443	Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.4	5.2	3.3	66
2230	Biešu - zirnīšu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	4.1	39
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1826	Karkadē - dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.8	55
Kopā:				20.6	27.0	64.7	589

TK Nr.	Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	8.7	13.4	142
2163	Plovs ar cūkgaļu (1)		180 gr. (+/- 10%)	10.7	11.5	38.3	304
2066	Vitamīnu salāti ar eļļu un zaļumiem		50 gr. (+/- 10%)	1.5	2.1	1.9	33
1343	Saldskābā maize	*A01,A07	10 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	5.0	22
2204	Panīnas 0,5 %	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
Kopā:				19.4	23.1	58.7	527

TK Nr.	Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3	Pupīnu zupa ar gaļu un zaļumiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.1	6.4	15.6	154
854	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.7	2.6	16.9	107
2150	Cūkgaļa saldskābā mērcē 1.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	10.8	10.5	173
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	1.8	28
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1653	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	7.8	32
1039	Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				22.1	22.6	70.6	578

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	79.2	99.0	257.4	2255