

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 3.nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1457	Skābeņu 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 - dillu 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	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2130	Soļanka 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	Cūkgāļas veltnītis ar ķimenēm *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	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 cūkgāļu (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	Paniņas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
Kopā:			19.4	23.1	58.7	527

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3	Pupiņu 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	Cūkgāļa 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

TK Nr.

	Piektiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
35	Vārīti griķi	120 gr.(+/- 10%)	3.2	0.7	31.1	143
429	Vistas gaļas kotlete *A01,A03	60 gr.(+/- 10%)	11.3	13.0	6.1	187
1787	Baltā mērce ar sīpoliem *A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1.0	2.5	3.3	40
1363	Burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	50 gr.(+/- 10%)	0.5	2.1	2.3	31
1509	Formas maize *A01,A07	20 gr.(+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
2207	Biezais zemeņu ķīselis ar pienu *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.2	2.1	14.4	90
Kopā:			20.4	20.6	65.4	530

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	99.5	119.6	322.8	2784

