

Ēdienkarte

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	P	230,8/5	4,3	9,3	16,9	170
35	Vārīti griķi	-	150	4,0	0,9	38,9	179
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	k;P	120	15,2	14,7	9,4	232
1800	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	p	50	2,1	0,7	2,0	23
57	Rudzu rupjmaize	k	30	1,9	0,3	13,2	63
1504	Cidoniju dzēriens	-	200	0,0	0,0	17,6	71
Kopā:				27,5	25,9	98,0	738
TK Nr.	Otrdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
854	Kartupeļu biezenis	p	180	4,1	3,7	21,8	139
1213	Krējuma mērce ar zaļumiem	k, p	40	0,9	7,6	3,6	86
579	Zivju filejas kotlete	o, k, z	60	12,0	6,8	5,3	131
1270	Biešu, kāpostu salāti ar citronu, eļļas mērci		50,5	0,8	5,2	3,3	64
1343	Saldauskāba maize	k, p	30	1,6	0,0	15,1	67
1647	Biezpiena deserts ar dzērveņu mērci	p	65,150	9,2	1,3	42,3	239
1752	Jāņogu dzēriens		200,10	0,2	0,0	10,5	44
Kopā:				28,8	24,6	101,9	770
TK Nr.	Trešdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
559	Dārzeņu zupa ar sieru, zaļumiem	p	250,10	4,0	9,6	15,0	167
23	Makaroni ar malto gaļu	k	250	18,0	13,3	43,1	364
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	-	50,5	0,5	5,1	1,9	56
57	Rudzu rupjmaize	k	30	1,9	0,3	13,2	63
241	Kumelišu tēja ar cukuru		200,10	0,0	0,0	9,7	39
1344	Programma skolas auglis (ābols)	-	100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				24,7	28,9	94,3	741
TK Nr.	Ceturtdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1457	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	o, k, p	240,5/5	3,7	4,3	19,0	132
1865	Vārīti kartupeļi	-	180	3,6	0,2	26,6	126
252	Cepts vistas šķiņķītis		60	15,5	13,8	0,1	187
1248	Baltā mērce ar dillēm	k, p	50	1,7	4,6	7,6	79
1363	Burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		50,5	0,5	5,1	2,4	58
57	Rudzu rupjmaize	k,	30	1,9	0,3	13,2	63
1653	Ābolu sulas dzēriens		200 5	0,1	0,0	21,5	91
1344	Programma skolas auglis (ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				27,3	28,9	101,8	788
TK Nr.	Piektdiena	AK*	Svars (gr. (+/- 10%))	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
20	Plovs ar cūkgaļu	-	250	16,0	17,2	53,2	438
1100	Marinētu- svaigu gurķu salāti ar eļļu	-	50,2	0,3	2,1	1,1	24
57	Rudzu rupjmaize	K	20	1,3	0,2	8,8	42
1889	Ogu dzēriens		200	0,2	0,0	12,7	54
140	Ābolu- ogu ķīselis ar putukrējumu	p	175,25	0,9	8,9	22,8	175
1344	Programma skolas auglis (ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				19,0	29,0	110,0	785
Kopā Kompleksā:				Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				127,3	137,3	506,0	3 821,2

Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr. 172 18-30 24-31 88-110 700-800
Papildus - LAD programma "Skolas auglis" un "Skolas piens"

*Alerģisko komponentu (AK) atšifrējums:

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

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

Sastādīja

Apstiprinu