

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 4.nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1128	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1.8	8.7	11.5	132
2162	Makaroni ar malto galu (1)	200 gr.(+/- 10%)	14.3	13.9	40.6	345
1887	Kīnas kāposti ar puraviem un ellu	50 gr.(+/- 10%)	2.0	2.1	1.6	34
1509	Formas maize *A01,A07	15 gr.(+/- 10%)	0.9	0.2	6.1	30
1474	Piens 2% *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.4	3.0	7.0	72
Kopā:			23.4	27.9	66.8	613

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1865	Vārīti kartupeli	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2149	Maltās gaļas mērce 1. *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	8.1	14.6	7.7	195
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu	50 gr.(+/- 10%)	0.5	5.1	1.7	55
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	6.7	3.5	29.9	188
Kopā:			19.5	23.6	69.6	582

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1665	Vistas buljona zupa ar nūdelēm un zalumiem *A01	150 gr.(+/- 10%)	7.5	6.1	19.3	162
35	Vārīti griķi	100 gr.(+/- 10%)	2.7	0.6	25.9	119
382	Cūkgalas kotlete *A01,A03	60 gr.(+/- 10%)	10.3	10.2	7.0	162
1443	Piena mērce *A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1.2	3.2	2.8	45
2092	Biešu, kāpostu salāti ar citronu- ellas mērci	50 gr.(+/- 10%)	0.7	2.1	3.0	35
1343	Saldskābā maize *A01,A07	15 gr.(+/- 10%)	0.8	0.0	7.6	34
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	7.3	31
Kopā:			23.2	22.2	72.8	587

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2202	Škelto zirņu zupa ar galu un zalumiem	200 gr.(+/- 10%)	10.3	11.3	17.9	216
2151	Dārzeņu sautējums ar cūkgāļu 2.	200 gr.(+/- 10%)	8.1	15.3	15.9	236
1938	Svaigu gurķu salāti ar locīniem un ellu	32 gr.(+/- 10%)	0.2	2.1	0.6	22
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr.(+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1562	Rāmkalnu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.1	13.7	56
1039	Auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			19.9	29.5	66.1	614

TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi *A07	110 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	29.9	137
2166	Cūkgalas gulašs 1. *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	10.7	13.1	9.9	201
36	Svaigu kāpostu - burkānu salāti ar ellu	50 gr.(+/- 10%)	0.6	5.1	2.9	60
1509	Formas maize *A01,A07	25 gr.(+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
269	Biezais ābolu- dzērvenu ķīselis ar putukrējumu *A07	125 gr.(+/- 10%)	0.8	9.0	25.2	185
Kopā:			16.2	27.9	78.0	633

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	102.2	131.1	353.4	3028

