

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 4.nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1128	Gurku zupa ar grūbām un krējumu *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1.8	8.7	11.5	132
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr.(+/- 10%)	6.4	2.9	36.3	197
2166	Cūkgaļas gulašs 1. *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	8.5	11.3	7.0	165
1092	Kīnas kāpostu salāti ar ellu	50 gr.(+/- 10%)	2.0	2.1	1.8	35
1509	Formas maize *A01,A07	15 gr.(+/- 10%)	0.9	0.2	6.1	30
1826	Karkadē - dzērvenu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	4.6	18
2173	Skolas piens Rasēns 1,5% *A07	200 gr.(+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
Kopā :			25.6	28.2	77.0	667

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			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%)	6.7	15.0	6.7	189
572	Skābu kāpostu salāti ar ellu	50 gr.(+/- 10%)	0.7	5.1	0.9	55
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr.(+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	180 gr.(+/- 10%)	6.4	2.5	36.1	210
Kopā :			17.4	22.9	69.6	576

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1665	Vistas buljona zupa ar nūdelēm un zaļumi *A01	150 gr.(+/- 10%)	7.5	4.5	19.3	147
35	Vārīti griķi	100 gr.(+/- 10%)	2.7	0.6	25.9	119
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	60 gr.(+/- 10%)	10.3	10.2	7.0	162
1443	Piena mērce *A01,A07	30 gr.(+/- 10%)	1.0	1.7	2.8	30
1145	Biešu salāti ar kīpoku un ellu	50 gr.(+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38
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
2173	Skolas piens Rasēns 1,5% *A07	200 gr.(+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
1344	Programma skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			29.3	22.7	94.9	703

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2202	Škelto zirņu zupa ar galu un zaļumiem	200 gr.(+/- 10%)	10.3	11.3	17.9	216
2151	Dārzenu sautējums ar cūkgaļu 2.	200 gr.(+/- 10%)	8.1	15.3	15.9	236
460	Marinētu gurķu - zaļumu salāti ar ellu	32 gr.(+/- 10%)	0.2	2.1	1.0	23
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1562	Rāmkalnu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.1	13.7	56
1344	Programma skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			20.2	29.5	68.6	626

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2125	Pupinu zupa ar krējumu, zaļumiem *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.3	3.8	13.7	103
2163	Plovs ar cūkgalu (1)	180 gr. (+/- 10%)	10.7	12.9	38.3	316
1692	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	2.7	59
1509	Formas maize *A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
1052	Tēja ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	5.0	23
2173	Skolas piens Rasēns 1,5% *A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
1344	Programma skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			22.8	25.7	90.9	693

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	115.2	129.0	401.0	3264

