

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 4. n.

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1128	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07 200 gr.(+/- 10%)	1.8	8.7	11.5	132
1458	Vārīti makaroni	*A01 150 gr.(+/- 10%)	6.2	3.1	35.0	192
2166	Cūkgaļas gulašs 1.	*A01,A07 120 gr.(+/- 10%)	8.8	14.8	8.4	202
1092	Kīnas kāpostu salāti ar eļļu	50 gr.(+/- 10%)	1.8	7.1	1.6	78
1509	Formas maize	*A01,A07 40 gr.(+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
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
<b>Kopā:</b>			<b>26.9</b>	<b>37.1</b>	<b>87.0</b>	<b>792</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1865	Vārīti kartupeli	150 gr.(+/- 10%)	3.0	0.2	22.2	105
2149	Maltās gaļas mērce 1.	*A01,A07 100 gr.(+/- 10%)	6.7	15.0	6.7	189
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50 gr.(+/- 10%)	0.6	8.0	3.5	89
57	Rudzu rupjmaize	*A01 35 gr.(+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07 200 gr.(+/- 10%)	7.3	2.6	44.0	250
<b>Kopā:</b>			<b>19.9</b>	<b>26.1</b>	<b>91.9</b>	<b>707</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1665	Vistas buljona zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01 200 gr.(+/- 10%)	6.6	4.5	25.8	169
35	Vārīti griķi	120 gr.(+/- 10%)	3.2	0.7	31.1	143
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03 60 gr.(+/- 10%)	10.3	10.2	7.0	162
1443	Piena mērce	*A01,A07 40 gr.(+/- 10%)	1.3	2.2	3.7	40
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	50 gr.(+/- 10%)	0.5	6.1	1.7	64
1343	Saldskābā maize	*A01,A07 30 gr.(+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	14.8	61
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
<b>Kopā:</b>			<b>29.9</b>	<b>27.3</b>	<b>120.1</b>	<b>848</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2202	Škelto zirņu zupa ar galu un zaļumiem	200 gr.(+/- 10%)	8.6	9.6	17.9	194
2151	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu 2.	200 gr.(+/- 10%)	7.8	15.3	14.8	230
460	Marinētu gurķu - zaļumu salāti ar eļļu	50 gr.(+/- 10%)	0.2	10.1	1.3	97
57	Rudzu rupjmaize	*A01 40 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1562	Rāmkalnu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.1	24.7	100
1344	Programma skolas auglis ( ābols )	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>19.5</b>	<b>36.0</b>	<b>87.8</b>	<b>758</b>

B. Pūmanis

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2125	<u>Pupinu zupa ar krējumu, zalumiem</u> *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	3.3	4.7	13.5	111
2163	<u>Plovs ar cūkgaļu (1)</u>	200 gr.(+/- 10%)	10.2	16.7	42.6	366
1692	<u>Svaigu dārzenu salāti ar eļļu</u>	50 gr.(+/- 10%)	0.5	10.1	2.4	103
1509	<u>Formas maize</u> *A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
1052	<u>Tēja ar citronu</u>	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	9.9	42
2173	<u>Skolas piens Rasēns 1,5%</u> *A07	200 gr.(+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
1344	<u>Programma skolas auglis ( ābols )</u>	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>23.2</b>	<b>35.7</b>	<b>105.6</b>	<b>843</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	119.4	162.3	492.4	3949



*B. P. P. P.*