

# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 06-okt.-25  
Līdz 10-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                    | 28       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1115   | Rosolņiks ar gaļu un krējumu | *A01,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 4.2                                                         | 8.0  | 16.1 | 154 |
| 1458   | Vārīti makaroni              | *A01     | 150 gr. (+/- 10%) | 6.7                                                         | 3.5  | 43.2 | 237 |
| 1953   | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 11.3                                                        | 13.9 | 8.6  | 209 |
| 1928   | Svaigu gurķu salāti ar eļļu  |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.5                                                         | 3.2  | 1.4  | 37  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu      | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3  | 13.2 | 63  |
| 1584   | Upēņu dzēriens               |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.1  | 7.0  | 35  |
| Kopā:  |                              |          |                   | 25.3                                                        | 29.0 | 89.5 | 736 |

| TK Nr. | Otrdiena                                      | 29           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|-----------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2123   | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A07         | 210 gr. (+/- 10%) | 4.0                                                         | 12.2 | 12.8 | 178 |
| 121    | Kartupeli ar malto gaļu                       |              | 250 gr. (+/- 10%) | 12.6                                                        | 14.7 | 32.1 | 318 |
| 1588   | Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu       | *A03,A07,A10 | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 8.8  | 3.0  | 96  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu                       | *A01         | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                         | 0.5  | 19.8 | 95  |
| 1264   | Rabarberu dzēriens                            |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.0  | 4.3  | 19  |
| 1385   | Auglis (ābols)                                |              | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3                                                         | 0.6  | 11.3 | 54  |
| Kopā:  |                                               |              |                   | 21.9                                                        | 36.7 | 83.4 | 760 |

| TK Nr. | Trešdiena                             | 28   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2202   | Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.5                                                         | 6.6  | 11.8 | 130 |
| 1954   | Vārīti griķi                          |      | 120 gr. (+/- 10%) | 4.4                                                         | 0.8  | 34.1 | 161 |
| 2112   | Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem       | *A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 9.1                                                         | 21.2 | 4.4  | 247 |
| 1465   | Biešu salāti ar eļļu                  |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 2.1  | 6.6  | 50  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu               | *A01 | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3  | 13.2 | 63  |
| 1455   | Ābolu sulas dzēriens                  |      | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.0  | 14.4 | 61  |
| Kopā:  |                                       |      |                   | 22.2                                                        | 31.0 | 84.6 | 712 |

| TK Nr. | Ceturtdiena                           | 28       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2081   | Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem      | *A04,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 7.2                                                         | 6.7  | 12.0 | 142 |
| 1986   | Cūkgaļas plov                         |          | 250 gr. (+/- 10%) | 14.0                                                        | 16.9 | 54.9 | 432 |
| 2521   | Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 4.2  | 2.4  | 58  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu               | *A01     | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                         | 0.5  | 19.8 | 95  |
| 54     | Kefīrs 2%                             | *A07     | 170 gr. (+/- 10%) | 5.8                                                         | 3.4  | 6.5  | 80  |
| Kopā:  |                                       |          |                   | 31.6                                                        | 31.7 | 95.6 | 807 |

| TK Nr. | Piektdiena                | 28       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 33     | Vārīti kartupeli          |          | 180 gr. (+/- 10%) | 3.7                                                         | 0.2  | 27.5 | 131 |
| 1081   | Cūkgaļas veltnītis        | *A01,A03 | 70 gr. (+/- 10%)  | 10.8                                                        | 17.9 | 7.9  | 239 |
| 1741   | Krējuma mērce ar sīpoliem | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 8.6  | 5.2  | 104 |
| 1874   | Rīvēti burkāni            |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7                                                         | 0.2  | 8.0  | 33  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu   | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3  | 13.2 | 63  |
| 2120   | Īdens ar citronu          |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.1  | 0.3  | 4   |
| 1564   | Ogu uzpūtenis ar pienu    | *A01,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5                                                         | 4.2  | 26.0 | 174 |
| Kopā:  |                           |          |                   | 25.9                                                        | 31.5 | 88.2 | 747 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144   | 700 - 960 |
| Kartē | 126.9   | 159.8   | 441.2      | 3762      |

Sastādīja

Apstiprinu