



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-dec-24
Līdz 06-dec-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena | 19 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|-------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1063 | Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem | *A01,A03 | 150 gr. (+/- 10%) | 4.8 | 5.1 | 12.1 | 115 |
| 35 | Vārīti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.8 | 34.5 | 159 |
| 1413 | Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 9.2 | 13.7 | 8.2 | 197 |
| 2144 | Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 | 54 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| 1584 | Upenu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 5.3 | 27 |
| Kopā: | | | | 20.9 | 22.1 | 81.3 | 615 |

| TK Nr. | Otrdiena | 20 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|--------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 2427 | Mājas solanka ar krējumu | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.8 | 10.9 | 7.8 | 157 |
| 121 | Kartupeli ar malto galu | | 200 gr. (+/- 10%) | 9.7 | 12.5 | 26.0 | 261 |
| 501 | Biešu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.5 | 4.1 | 5.6 | 65 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| 1875 | Karkadē dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 0.0 | 3.0 | 16 |
| Kopā: | | | | 21.8 | 27.9 | 62.3 | 594 |

| TK Nr. | Tresdiena | 19 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|--|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1283 | Vārīti rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 0.2 | 25.6 | 114 |
| 727 | Cepts vistas stilbiņš | | 60 gr. (+/- 10%) | 16.2 | 13.2 | 0.0 | 191 |
| 1248 | Baltā mērce ar dillēm | *A01,A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 2.9 | 5.8 | 58 |
| 1363 | Burkānu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 2.2 | 3.8 | 38 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| 1608 | Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 3.8 | 8.5 | 35.5 | 238 |
| Kopā: | | | | 26.9 | 27.3 | 84.0 | 703 |

| TK Nr. | Ceturtdiena | 19 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|--------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1466 | Živju zupa ar dārzeņiem un krējumu | *A01,A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 3.7 | 2.8 | 7.9 | 73 |
| 2249 | Makaronu sautējums ar cūkgalu | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 13.9 | 15.9 | 36.0 | 350 |
| 926 | Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu | | 70 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 3.1 | 9.3 | 66 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| 1455 | Ābolu sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 11.3 | 48 |
| Kopā: | | | | 20.3 | 22.1 | 77.7 | 601 |

| TK Nr. | Piektdiena | 20 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|---------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1947 | Skābeņu zupa ar olu un krējumu | *A01,A03,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 5.3 | 8.8 | 95 |
| 854 | Kartupeļu biezenis | *A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 4.5 | 4.1 | 20.2 | 139 |
| 429 | Vistas galas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 11.5 | 8.5 | 8.4 | 156 |
| 924 | Siltā tomātu mērce | *A01,A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 2.6 | 4.7 | 51 |
| 1859 | Syaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 1.5 | 5.2 | 39 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| 1719 | Kiršu kompots | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 7.0 | 31 |
| Kopā: | | | | 24.0 | 22.4 | 67.5 | 574 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|---------|-----------|----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113 | 55 - 113 |
| Kartē | 113.8 | 121.8 | 372.7 | 3086 |

Sastādīja _____
/ Inese Holifēde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 02-dec.-24

Līdz 06-dec.-24

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena | 18 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------|-------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1063 | Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem | *A01,A03 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.3 | 6.8 | 16.1 | 153 |
| 35 | Vārīti griķi | | 130 gr. (+/- 10%) | 4.6 | 1.0 | 44.9 | 207 |
| 1413 | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 9.2 | 13.7 | 8.2 | 197 |
| 2144 | Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 | 54 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| 1584 | Upenu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 7.0 | 35 |
| Kopā: | | | | 24.7 | 24.2 | 104.1 | 742 |

| TK Nr. | Otrdiena | 19 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------|--------------------------|------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 2427 | Mājas solanka ar krējumu | *A07 | 260 gr. (+/- 10%) | 9.2 | 15.5 | 10.1 | 217 |
| 121 | Kartupeļi ar maltu gaļu | | 300 gr. (+/- 10%) | 11.9 | 16.2 | 41.3 | 366 |
| 501 | Biešu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.5 | 4.1 | 5.6 | 65 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 3.9 | 0.6 | 26.5 | 127 |
| 1875 | Karkadē dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 0.0 | 3.0 | 16 |
| Kopā: | | | | 27.2 | 36.4 | 86.4 | 791 |

| TK Nr. | Trešdiena | 18 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------|--|----------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1283 | Vārīti rīsi | | 120 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.2 | 30.8 | 136 |
| 727 | Cepts vistas stilbinš | | 60 gr. (+/- 10%) | 16.2 | 13.2 | 0.0 | 191 |
| 1248 | Baltā mērce ar dillēm | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 4.4 | 8.7 | 87 |
| 1363 | Burkānu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 2.2 | 3.7 | 38 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| 1608 | Auzu pārslas ar saldo krējumu un upeņu mērci | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 3.8 | 8.5 | 35.5 | 238 |
| Kopā: | | | | 28.3 | 28.8 | 92.0 | 754 |

| TK Nr. | Ceturtdiena | 18 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------|--------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1466 | Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu | *A04,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.0 | 3.4 | 10.6 | 95 |
| 2249 | Makaronu sautējums ar cūkgaļu | *A01 | 250 gr. (+/- 10%) | 15.7 | 18.2 | 47.2 | 424 |
| 926 | Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu | | 70 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 3.1 | 9.3 | 66 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| 1455 | Ābolu sulas dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 15.1 | 64 |
| Kopā: | | | | 24.3 | 25.2 | 102.0 | 745 |

| TK Nr. | Piekdiena | 18 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------|---------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1947 | Skābenu zupa ar olu un krējumu | *A01,A03,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 3.1 | 6.0 | 11.3 | 111 |
| 854 | Kartupeļu biezenis | *A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 6.3 | 5.7 | 28.0 | 192 |
| 429 | Vistas gaļas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 11.5 | 8.5 | 8.4 | 156 |
| 924 | Siltā tomātu mērce | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 3.9 | 7.0 | 76 |
| 1859 | Svaigu kāpostu - dillu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 1.5 | 5.2 | 39 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| 1719 | Krišu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 9.3 | 41 |
| Kopā: | | | | 28.1 | 26.1 | 89.0 | 711 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupās alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|---------|-----------|-----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144 | 700 - 960 |
| Kartē | 132.6 | 140.7 | 473.4 | 3743 |

Sastādīja

/ Inesē Hoffelde SIA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 02-dec.-24

Līdz 06-dec.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

| | | Mainoties | pasūļījumam | Iespējamās | Izmaiņas |
|--------------|--|--------------|-------------------|---|----------------|
| TK Nr. | Pirmdiena | 17 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| 1063 | Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem | *A01,A03 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.3 | 6.8 16.1 153 |
| 35 | Vārīti griķi | | 150 gr. (+/- 10%) | 5.3 | 1.1 51.8 239 |
| 1413 | Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 9.9 | 15.8 10.5 229 |
| 2144 | Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 7.9 54 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 19.8 95 |
| 54 | Kefīrs 2% | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.8 | 4.0 7.6 94 |
| Kopā: | | | | 32.3 | 30.3 113.8 863 |
| TK Nr. | Otrdiena | 18 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| 2427 | Mājas solanka ar krējumu | *A07 | 260 gr. (+/- 10%) | 9.2 | 15.5 10.1 217 |
| 121 | Kartupeli ar malto galu | | 300 gr. (+/- 10%) | 11.9 | 16.2 41.3 366 |
| 501 | Biešu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.5 | 4.1 5.6 65 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 3.9 | 0.6 26.5 127 |
| 1875 | Karkadē dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.0 3.0 14 |
| 1385 | Auglis (ābols) | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 11.3 54 |
| Kopā: | | | | 27.1 | 37.0 97.7 843 |
| TK Nr. | Trešdiena | 16 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| 1283 | Vārīti rīsi | | 160 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.3 41.0 182 |
| 727 | Cepts vistas stīlbinš | | 60 gr. (+/- 10%) | 16.2 | 13.2 0.0 191 |
| 1248 | Baltā mērce ar dillēm | *A01,A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 3.8 | 5.9 11.7 117 |
| 1363 | Burkānu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 2.2 3.7 38 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 13.2 63 |
| 1608 | Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 3.8 | 8.5 35.5 238 |
| Kopā: | | | | 30.2 | 30.4 105.1 829 |
| TK Nr. | Ceturtdiena | 17 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| 1466 | Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu | *A04,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.0 | 3.4 10.6 95 |
| 2249 | Makaronu sautējums ar cūkgalu | *A01 | 300 gr. (+/- 10%) | 17.5 | 20.6 58.4 499 |
| 926 | Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu | | 70 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 3.1 9.3 66 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 3.9 | 0.6 26.5 127 |
| 1455 | Ābolu sulas dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 15.1 64 |
| Kopā: | | | | 27.1 | 27.6 119.8 851 |
| TK Nr. | Piektdiena | 17 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| 1947 | Skābenu zupa ar olu un krējumu | *A01,A03,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 3.1 | 6.0 11.3 111 |
| 854 | Kartupeli biezenis | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 7.0 | 6.3 31.1 214 |
| 429 | Vistas gaļas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 11.5 | 8.5 8.4 156 |
| 924 | Siltā tomātu mērce | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 4.8 | 6.6 11.7 127 |
| 1859 | Svaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 2.8 3.2 43 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 3.9 | 0.6 26.5 127 |
| 1719 | Kiršu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 9.3 41 |
| Kopā: | | | | 31.6 | 30.9 101.4 820 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|---------|-----------|-----------|
| MK172 | 20 - 37 | 27 - 38 | 90 - 147 | 800 - 980 |
| Karte | 148.3 | 156.2 | 537.9 | 4206 |

Sastādīja

I Inese Hohfeldte SLA "RC" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 02-dec.-24

Līdz 06-dec.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (celiakija)

| | Maiņoties | pasūtījumam | Iespējamās | Izmaiņas | | |
|---|-----------|-------------------|---|-------------|-------------|------------|
| Pirmdiena 16 | | | | | | |
| | Svars | | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
| Vistas zupa ar rīsiem | | 150 gr. (+/- 10%) | 3.9 | 5.9 | 13.9 | 125 |
| Vārīti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.8 | 34.5 | 159 |
| Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija) | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 9.7 | 12.1 | 3.9 | 167 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 | 54 |
| Rīsu gaļe | | 7 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 5.6 | 52 |
| Upenu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 5.3 | 27 |
| | | Kopā: | 19.1 | 21.2 | 71.2 | 584 |
| Otrdiena 15 | | | | | | |
| | Svars | | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
| Mājas solanka ar krējumu | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 6.7 | 11.4 | 5.5 | 152 |
| Kartupeli ar malto gaļu | | 200 gr. (+/- 10%) | 9.7 | 12.5 | 26.0 | 261 |
| Biešu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.5 | 4.1 | 5.6 | 65 |
| Rīsu gaļe | | 21 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.4 | 16.9 | 155 |
| Karkadē dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.0 | 3.0 | 13 |
| | | Kopā: | 20.0 | 28.4 | 56.9 | 647 |
| Trešdiena 17 | | | | | | |
| | Svars | | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
| Vārīti rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 0.2 | 25.6 | 114 |
| Cepts vistas stilbinē | | 60 gr. (+/- 10%) | 16.2 | 13.2 | 0.0 | 191 |
| Baltā mērce ar dillēm (celiakija) | *A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 2.8 | 5.9 | 54 |
| Burkānu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 2.2 | 3.8 | 38 |
| Rīsu gaļe | | 7 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 5.6 | 52 |
| Rīsu putra ar ķīseli | *A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 4.3 | 2.1 | 51.4 | 243 |
| | | Kopā: | 25.4 | 20.6 | 92.3 | 692 |
| Ceturtdiena 16 | | | | | | |
| | Svars | | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
| Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu | *A04,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.0 | 3.4 | 10.6 | 95 |
| Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija) | | 200 gr. (+/- 10%) | 12.1 | 15.7 | 39.4 | 353 |
| Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu | | 70 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 3.1 | 9.3 | 66 |
| Rīsu gaļe | | 7 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 5.6 | 52 |
| Ābolu sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 11.3 | 48 |
| | | Kopā: | 18.4 | 22.3 | 76.2 | 614 |
| Piektdiena 16 | | | | | | |
| | Svars | | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
| Skābenu zupa ar olu un krējumu | *A03,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 5.7 | 9.4 | 102 |
| Kartupeļu biezenis | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 5.6 | 5.0 | 24.9 | 171 |
| Vistas gaļas kotlete (celiakija) | *A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 12.2 | 9.6 | 0.1 | 136 |
| Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.) | | 40 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 2.3 | 4.2 | 38 |
| Svaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 1.5 | 3.9 | 34 |
| Rīsu gaļe | | 14 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 0.3 | 11.2 | 103 |
| Ķiršu kompots | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 7.0 | 31 |
| | | Kopā: | 23.4 | 24.5 | 60.8 | 614 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113 | 490 - 750 |
| Kartē | 106.4 | 116.9 | 357.3 | 3151 |

Sastādīja

Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. (celiakija)

No 02-dec.-24

Līdz 06-dec.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| Pirmdienā | 15 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--|------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Vistas zupa ar rīsiem | | 200 gr. (+/- 10%) | 5.2 | 7.9 | 18.5 | 166 |
| Vārīti griķi | | 150 gr. (+/- 10%) | 5.3 | 1.1 | 51.8 | 239 |
| Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (celiakija) | *A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 10.0 | 13.3 | 5.1 | 184 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 | 54 |
| Rīsu gaļete | | 21 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.4 | 16.9 | 155 |
| Kefīrs 2% | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.8 | 4.0 | 7.6 | 94 |
| Kopā: | | | 30.1 | 28.9 | 107.8 | 893 |

| Otrdienā | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Mājas solanka ar krējumu | *A07 | 220 gr. (+/- 10%) | 7.2 | 13.1 | 8.6 | 182 |
| Kartupeļi ar malto gaļu | | 300 gr. (+/- 10%) | 13.7 | 17.9 | 39.8 | 383 |
| Biešu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.5 | 4.1 | 5.6 | 65 |
| Rīsu gaļete | | 28 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 0.5 | 22.5 | 207 |
| Karkadē dzēriens | | 205 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.0 | 5.0 | 22 |
| Auglis (ābols) | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 11.3 | 54 |
| Kopā: | | | 25.5 | 36.3 | 92.7 | 912 |

| Trešdienā | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Vārīti rīsi | | 150 gr. (+/- 10%) | 3.4 | 0.3 | 38.5 | 170 |
| Cepts vistas stilbinš | | 60 gr. (+/- 10%) | 16.2 | 13.2 | 0.0 | 191 |
| Baltā mērce ar dillēm (celiakija) | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 5.6 | 11.7 | 109 |
| Burkānu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 6.2 | 3.6 | 73 |
| Rīsu gaļete | | 7 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 5.6 | 52 |
| Rīsu putra ar ķiseļi | *A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 4.3 | 2.1 | 51.4 | 243 |
| Kopā: | | | 27.8 | 27.5 | 110.7 | 838 |

| Ceturtdienā | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---|-----------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu | *A04, A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.0 | 3.4 | 10.6 | 95 |
| Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija) | | 300 gr. (+/- 10%) | 14.3 | 20.2 | 63.9 | 501 |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar ellu | | 70 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 3.1 | 9.3 | 66 |
| Rīsu gaļete | | 14 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 0.3 | 11.2 | 103 |
| Ābolu sulas dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 15.1 | 64 |
| Kopā: | | | 21.2 | 26.9 | 110.1 | 830 |

| Piektdienā | 15 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------------------|-----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Skābenu zupa ar olu un krējumu | *A03, A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 3.3 | 6.4 | 12.0 | 120 |
| Kartupeļu biezenis | *A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 8.7 | 7.9 | 38.9 | 267 |
| Vistas gaļas kotlete (celiakija) | *A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 12.2 | 9.6 | 0.1 | 136 |
| Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.) | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 5.7 | 10.6 | 95 |
| Svaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 1.5 | 3.9 | 34 |
| Rīsu gaļete | | 21 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.4 | 16.9 | 155 |
| Ķiršu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 9.3 | 41 |
| Kopā: | | | 27.7 | 31.6 | 91.7 | 848 |

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|---------|-----------|-----------|
| MK172 | 20 - 37 | 27 - 38 | 90 - 147 | 800 - 980 |
| Kartē | 132.4 | 151.2 | 513.1 | 4321 |

Sastādīja

Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 02-dec-24

Līdz 06-dec-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(laktazes diēta)

| | | Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas | |
|--|----------|-------------------|---|------------|----------|-----|
| Pirmdiena | | 32 | | | | |
| | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem | *A01,A03 | 150 gr. (+/- 10%) | 4.8 | 5.1 | 12.1 | 115 |
| Vārīti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.8 | 34.5 | 159 |
| Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.) | *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 8.6 | 13.3 | 4.3 | 175 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 | 54 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| Upenu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 5.3 | 27 |
| | | Kopā: | 20.3 | 21.7 | 77.4 | 593 |
| Otrdiena | | 35 | | | | |
| | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Mājas solanka (L) | | 180 gr. (+/- 10%) | 6.5 | 8.5 | 7.0 | 131 |
| Kartupeli ar malto gaļu | | 200 gr. (+/- 10%) | 9.7 | 12.5 | 26.0 | 261 |
| Biešu salāti ar kiploku un ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 3.1 | 6.5 | 59 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.4 | 17.6 | 85 |
| Karkadē dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.0 | 3.0 | 13 |
| | | Kopā: | 20.4 | 24.5 | 60.1 | 548 |
| Trešdiena | | 31 | | | | |
| | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Vārīti rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 0.2 | 25.6 | 114 |
| Cepts vistas stilbinš | | 60 gr. (+/- 10%) | 16.2 | 13.2 | 0.0 | 191 |
| Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.) | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 3.6 | 8.0 | 69 |
| Burkānu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 2.2 | 3.8 | 38 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| Kukurūzas pārslas ar augu pienu | | 150 gr. (+/- 10%) | 2.3 | 2.2 | 41.6 | 196 |
| | | Kopā: | 24.3 | 21.7 | 92.2 | 671 |
| Ceturtdiena | | 32 | | | | |
| | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Zivju zupa ar dārzeņiem | *A04 | 150 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 2.9 | 9.0 | 78 |
| Makaronu sautējums ar cūkgaļu | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 13.9 | 15.9 | 36.0 | 350 |
| Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu | | 70 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 3.1 | 9.3 | 66 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| Ābolu sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 11.3 | 48 |
| | | Kopā: | 20.1 | 22.2 | 78.7 | 606 |
| Piektdiena | | 32 | | | | |
| | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Skābenu zupa ar gaļu un olu (1) | *A01,A03 | 150 gr. (+/- 10%) | 5.1 | 5.5 | 4.4 | 89 |
| Kartupelu biezenis ar augu pienu | | 130 gr. (+/- 10%) | 2.3 | 3.5 | 19.4 | 120 |
| Vistas gaļas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 11.5 | 8.5 | 8.4 | 156 |
| Siltā tomātu mērce ar augu pienu | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 2.3 | 4.0 | 38 |
| Svaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu | | 50 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 2.1 | 3.0 | 34 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| Kiršu kompots | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 7.0 | 31 |
| | | Kopā: | 22.1 | 22.2 | 59.3 | 531 |

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | | | | |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
| Kartē | 107.1 | 112.3 | 367.7 | 2949 |

Sastādīja

/ Inese Hohfelde-SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 02-dec.-24

Līdz 06-dec.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (laktozes diēta)

Mainoties pasūfijumam iespējamais izmaiņas

| Pirmdiena | 31 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem | *A01,A03 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.6 | 6.7 | 11.3 | 152 |
| Vārīti griķi | | 130 gr. (+/- 10%) | 5.6 | 1.1 | 44.1 | 208 |
| Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.) | *A01 | 120 gr. (+/- 10%) | 10.3 | 16.0 | 5.6 | 212 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 | 54 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| Upenu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 7.0 | 35 |
| Kopā: | | | 27.0 | 26.4 | 95.9 | 737 |

| Otrdiena | 33 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Mājas solanka (L) | | 250 gr. (+/- 10%) | 7.1 | 10.2 | 10.1 | 160 |
| Kartupeļi ar malto galu | | 250 gr. (+/- 10%) | 12.6 | 16.1 | 32.1 | 331 |
| Biešu salāti ar kiploku un ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 1.7 | 6.6 | 47 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| Karkadē dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 0.0 | 3.0 | 16 |
| Kopā: | | | 24.6 | 28.5 | 71.7 | 649 |

| Trešdiena | 30 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Vārīti rīsi | | 120 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.2 | 30.8 | 136 |
| Cepts vistas stilbiņš | | 60 gr. (+/- 10%) | 16.2 | 13.2 | 0.0 | 191 |
| Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.) | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 5.4 | 12.2 | 103 |
| Burkānu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 2.2 | 7.8 | 50 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| Kukurūzas pārslas ar augu pienu | | 180 gr. (+/- 10%) | 2.3 | 2.6 | 44.3 | 209 |
| Kopā: | | | 26.1 | 24.1 | 114.9 | 786 |

| Ceturtdiena | 31 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Zivju zupa ar dārzeņiem | *A04 | 200 gr. (+/- 10%) | 4.7 | 3.8 | 12.9 | 107 |
| Makaronu sautējums ar cūkgalu | *A01 | 250 gr. (+/- 10%) | 15.7 | 18.2 | 48.2 | 427 |
| Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu | | 70 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 3.1 | 9.3 | 66 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| Ābolu sulas dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 15.1 | 64 |
| Kopā: | | | 24.1 | 25.6 | 105.2 | 760 |

| Piektdiena | 31 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Skābenu zupa ar galu un olu (1) | *A01,A03 | 210 gr. (+/- 10%) | 5.5 | 6.0 | 6.8 | 105 |
| Kartupeļu biezenis ar augu pienu | | 200 gr. (+/- 10%) | 3.5 | 5.3 | 29.9 | 185 |
| Vistas gaļas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 11.5 | 8.5 | 8.4 | 156 |
| Siltā tomātu mērce ar augu pienu | *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 5.8 | 9.9 | 94 |
| Svaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 1.5 | 3.9 | 34 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| Kiršu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 9.3 | 41 |
| Kopā: | | | 25.5 | 27.7 | 88.0 | 711 |

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / | Tauki | / | Ogļhidr. | / | Kcal. |
|-------|---------|---|-------|---|----------|---|-------|
| Kartē | 127.3 | | 132.3 | | 475.7 | | 3642 |

Sastādīja
/ Inese Hohfelde StA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 02-dec-24

Līdz 06-dec-24

| | | Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | Izmaiņas |
|--|--------------|-------------------|-------------|---|----------|
| Pirmdienā | | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Veģetārā sakņu zupa ar krējumu | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 2.1 | 5.2 | 10.0 96 |
| Vārīti griķi | | 130 gr. (+/- 10%) | 4.6 | 1.0 | 44.9 207 |
| Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 12.2 | 7.0 147 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 54 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 63 |
| Upenu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 5.3 27 |
| Kopā: | | | 12.2 | 20.9 | 88.3 595 |
| Otrdienā | | 12 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Dārzeņu solanka ar krējumu | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 1.7 | 6.2 | 9.4 101 |
| Vārīti apcepti kartupeļi ar olu | *A03 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.3 | 9.8 | 28.4 228 |
| Biešu - pupiņu salāti ar krējumu | *A03,A07,A10 | 80 gr. (+/- 10%) | 4.3 | 9.9 | 10.4 148 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 63 |
| Karkadē dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.0 | 3.0 13 |
| Kopā: | | | 13.5 | 26.3 | 64.5 554 |
| Trešdienā | | 13 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Grūbas ar sēnēm | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.7 | 5.9 | 43.1 242 |
| Burkānu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 2.2 | 3.8 38 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 63 |
| Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 3.8 | 8.5 | 35.5 238 |
| Kopā: | | | 13.2 | 16.9 | 95.6 582 |
| Ceturtdienā | | 12 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 2.1 | 7.6 | 7.1 107 |
| Makaroni ar sieru | *A01,A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 11.9 | 10.9 | 47.1 342 |
| Bālo redīsu- burkānu salāti ar ellu | | 70 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 3.1 | 9.3 66 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 63 |
| Ābolu sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 11.3 48 |
| Kopā: | | | 16.7 | 22.0 | 88.1 627 |
| Piektdienā | | 13 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Skābeņu zupa ar olu un krējumu | *A01,A03,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 2.8 | 5.3 | 8.5 94 |
| Pupiņu un kartupeļu biezenis | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 12.6 | 7.2 | 34.5 255 |
| Siltā tomātu mērce | *A01,A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 2.6 | 4.7 51 |
| Svaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 1.5 | 3.9 34 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 63 |
| Kīršu komposts | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 7.0 31 |
| Kopā: | | | 20.6 | 17.0 | 71.9 529 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113 | 490 - 750 |
| Kartē | 76.2 | 103.0 | 408.3 | 2885 |

Sastādīja

/ Inese Holcfeļde SIA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu