



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 30-sept.-24
Līdz 04-okt.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējams	Izmaiņas	
Pirmdiena		30				
			Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.8	124
Vistas gaļas pļavs		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
		Kopā:	25.3	26.6	69.2	624
Otrdiena		1				
			Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	4.8	6.8	20.2	163
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.5	3.4	18.7	122
Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.3	5.0	12.5	135
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	1.7	41
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ūpeņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.2	51
		Kopā:	20.6	18.6	77.6	575
Trešdiena		19				
			Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vāriņi makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	15.1	7.3	212
Kāpostu dillu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0	30
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	15.2	61
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
		Kopā:	24.8	23.6	86.5	665
Ceturtdiena		15				
			Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	2.6	13.2	97
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	3.8	21.9	139
Cūkgāļas šnicele	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	16.6	9.4	231
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
		Kopā:	22.4	27.4	73.1	637
Piektdiena		19				
			Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	15.8	15.6	244
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.8	11.9	25.6	260
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	17
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
		Kopā:	24.6	28.3	78.3	672

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
117.7	124.4	384.7	3173

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" "Infoloģis" /

Apstiprinu _____

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7 165
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4 390
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3 47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Kopā:			27.6	31.2	84.4 736
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	5.9	8.3	27.3 209
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.3	4.2	23.0 150
Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.3	5.0	12.5 135
Vitamīnu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.2	2.0 60
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Upeņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	15.0 68
Kopā:			23.6	23.0	99.5 718
Trešdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6 181
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0 230
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0 30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	20.2 81
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0 174
Kopā:			25.7	24.8	111.4 769
Ceturtdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.7	4.2	18.3 140
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	4.2	24.7 157
Cūkgāļa šnicelle	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	16.6	9.4 231
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3 41
Kopā:			25.8	29.4	95.2 744
Piektdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa	*A07	260 gr. (+/- 10%)	10.7	19.3	19.4 300
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.0	28.7 307
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.2 22
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
Kopā:			29.3	35.0	93.1 812

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	132.0	143.4	483.6	3779

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7 165
Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7 461
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3 47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Kopā:			29.8	33.2	103.2 839
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	9.3	27.4 219
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.4	5.2	28.7 188
Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.3	5.0	12.5 135
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	7.2	2.2 80
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Upenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	15.0 68
Kopā:			26.0	27.3	112.3 817
Trešdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vāriti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.7	2.6	36.4 196
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0 230
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	2.7 61
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	20.2 81
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0 174
Kopā:			27.3	28.1	124.2 852
Ceturtdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	7.0	6.2	18.6 161
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	4.7	27.4 174
Cūkgaļas šnicele	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	16.6	9.4 231
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2 147
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3 41
Kopā:			27.4	31.9	107.5 819
Piektdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa	*A07	260 gr. (+/- 10%)	10.7	19.3	19.4 300
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.0	28.7 307
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.2 22
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
Kopā:			30.3	35.1	99.7 844

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	140.6	155.6	547.0	4170

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģists /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 30-sept.-24

Līdz 04-okt.-24

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2 124
Vistas gaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2 320
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3 47
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Kopā:			24.5	26.5	66.6 664
Otrdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar galu un krējumu (celiakija)	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.3	6.9	9.0 112
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.3	4.2	23.0 150
Zivju filejas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	13.8	9.2	0.8 141
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	6.2	2.2 71
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Upenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	12.0 54
Kopā:			23.9	26.7	58.2 632
Trešdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5 148
Cūkgāla ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	6.4 209
Kāpostu dilu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0 30
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 33
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
Kopā:			20.5	24.0	88.1 681
Ceturtdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	2.6	13.2 97
Vārti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgālas šņicele (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	13.1	16.3	0.3 203
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	18.6 77
Kopā:			23.6	23.3	67.8 610
Piektdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	15.8	15.6 244
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Biezpiena plācenis (celiakija)	*A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	11.7	10.5	27.5 250
Skābs krējums 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3 20
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.0 21
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
Kopā:			22.4	28.7	74.0 675

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
	114.8	129.2	354.7	3262

Sastādīja

/ Inese Hohlfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 30-sept.-24
Līdz 04-okt.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9 165
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4 390
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3 47
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Kopā:			26.9	31.1	81.6 776
Otrdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar galu un krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.9	8.2	12.2 140
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1 214
Zivju filejas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	13.8	9.2	0.7 141
Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.3 36
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Upenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	16.0 72
Kopā:			27.8	26.3	79.2 758
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Cūkgala ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	6.4 209
Kāpostu dilu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	3.3 37
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
Kopā:			21.4	24.4	95.5 718
Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.7	4.2	18.3 140
Vārti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgalas šnicele (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	13.1	16.3	0.3 203
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3 41
Kopā:			27.6	25.3	81.0 750
Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa	*A07	260 gr. (+/- 10%)	10.7	19.3	19.4 300
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Biezpiena plācenis (celiakija)	*A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	15.5	14.0	36.7 334
Skābs krējums 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3 20
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.2 22
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
Kopā:			29.0	35.8	92.8 868

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	132.7	142.9	430.1	3870

Sastādīja

/ Inese Hofhelde SLA "IRG" dietologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 30-sept.-24

Līdz 04-okt.-24

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2 124
Sautēti burkāni ar rīsiem un zirnīšiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	7.1	32.6 211
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3 47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Kopā:			15.9	21.7	62.0 516
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	4.6	12.2 99
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	4.2	3.8	18.7 128
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.8	17.6	2.2 218
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7 31
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upēņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	12.0 54
Kopā:			20.9	28.5	60.0 594
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.7	11.3	38.0 285
Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	3.3 37
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3 37
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0 174
Kopā:			16.6	17.8	84.9 566
Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rīsu zupa ar tomātiem		200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.2	20.1 128
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	12.5	19.8 229
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0 31
Kopā:			14.5	21.0	71.0 526
Piektdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu soljanka ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	1.7	6.2	9.1 101
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.8	11.9	25.6 260
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9 17
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
Kopā:			18.6	18.8	78.4 560

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	86.5	107.7	356.3	2762

Sastādīja _____
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 30-sept.-24
Līdz 04-okt.-24

IRG
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.0	3.2	49.0	256
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			8.5	3.5	61.4	311
Otrdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Vārīti cisiņi Bērniem		50 gr. (+/- 10%)	7.1	5.8	0.8	84
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.0	51
Kopā :			11.1	13.7	35.2	316
Trešdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	5.2	31.6	195
Baltmaize apacepta olā	*A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	2.4	3.0	10.0	77
Kopā :			7.7	8.2	41.7	271
Ceturtdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.4	272
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
Kakao dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.2	1.3	5.9	45
Kopā :			9.7	9.9	52.4	342
Piektdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Dārzeņu vinegrets		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	13.8	124
Graudu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	41 gr. (+/- 10%)	4.6	9.8	8.1	147
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :			7.1	16.0	23.9	279

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	44.1	51.2	214.5	1520

Sastādīja

/ Inese Holzfeldt SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu