



# Ēdienkarte

IRG  
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 07-okt.-24  
Līdz 11-okt.-24

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6	104
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	16.3	29.3	324
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		<b>Kopā:</b>	<b>19.4</b>	<b>26.2</b>	<b>78.1</b>	<b>633</b>
Otrdiena 22		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	10.8	15.3	202
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7	42
Piens 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.4	7.6	83
Mafins	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	13.4	28.8	241
		<b>Kopā:</b>	<b>21.6</b>	<b>28.8</b>	<b>82.9</b>	<b>684</b>
Trešdiena 20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.6	7.4	177
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6	49
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
		<b>Kopā:</b>	<b>17.1</b>	<b>23.3</b>	<b>77.9</b>	<b>593</b>
Ceturtdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9	317
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.3	4.4	44
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.5	15.5	18.1	219
		<b>Kopā:</b>	<b>16.0</b>	<b>28.5</b>	<b>71.2</b>	<b>613</b>
Piekdiena 18		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.1	8.7	106
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.5	4.1	20.2	139
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.9	5.8	58
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	6.7	48
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
		<b>Kopā:</b>	<b>22.1</b>	<b>25.2</b>	<b>78.6</b>	<b>637</b>

\*Iespējams ēdiens:satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	96.2	132.0	388.7	3160

Sastādīja  
/ Inese Hahfelde SLA "IRG" diēnoloģs /

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

IRG  
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 07-okt.-24  
Līdz 11-okt.-24

		Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamas	Izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		25	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	18.6	38.5	389
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5	54
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu- ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
<b>Kopā :</b>			22.8	30.7	99.7	775
<b>Otrdiena</b>		26	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupelī		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgalas teffeli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.3	15.2	18.8	260
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7	42
Piens 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.4	7.6	83
Mafins	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	13.4	28.8	241
<b>Kopā :</b>			23.1	33.3	89.5	758
<b>Trešdiena</b>		24	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.6	7.4	177
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6	49
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
<b>Kopā :</b>			20.2	25.5	101.9	721
<b>Ceturtdiena</b>		20	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgalas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.0	11.2	54.9	380
Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	1.2	6.9	44
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	1.6	15.6	21.4	234
<b>Kopā :</b>			18.4	28.3	96.6	723
<b>Piektdiena</b>		26	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Boršcs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	9.2	11.7	140
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.3	5.7	28.0	192
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.4	8.7	87
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	6.7	48
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkaļņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	20.7	88
<b>Kopā :</b>			25.3	30.4	97.4	775

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109.7	148.2	485.3	3751

Sastādīja

I Inese Hofeldte SLA "IRG" dietoloģe /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 07-okt.-24

Līdz 11-okt.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

Mānīties pasūfijumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01		250 gr. (+/- 10%)	15.0	18.6	38.5	389
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.4	54
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Ābolu - ķiršu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
Auglis ( bumbieris )			100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
<b>Kopā :</b>				<b>23.7</b>	<b>30.9</b>	<b>107.6</b>	<b>811</b>

Otrdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07		140 gr. (+/- 10%)	13.4	16.1	25.9	306
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7	42
Piens 2%	*A07		180 gr. (+/- 10%)	5.4	3.6	8.1	88
Mafins	*A01,A03,A07		60 gr. (+/- 10%)	1.7	13.4	28.8	241
<b>Kopā :</b>				<b>25.9</b>	<b>34.4</b>	<b>100.2</b>	<b>823</b>

Trešdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti griķi			150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01		120 gr. (+/- 10%)	7.9	14.6	9.8	206
Vitamīnu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6	49
Rudzu rupjmaize	*A01		60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Jānogu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
<b>Kopā :</b>				<b>22.2</b>	<b>27.9</b>	<b>117.9</b>	<b>814</b>

Ceturtdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas plov			300 gr. (+/- 10%)	17.2	13.8	65.4	459
Marinētu gurķu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.8	1.2	6.9	44
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ūdens ar citronu			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Ogu mērcē ar putukrējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	1.7	15.6	23.6	244
<b>Kopā :</b>				<b>21.6</b>	<b>31.0</b>	<b>109.3</b>	<b>812</b>

Piekdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs. svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	2.1	9.2	11.7	140
Kartupelu biezenis	*A07		200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1	214
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03		60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Baltā mērcē ar dilēm	*A01,A07		80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7	117
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	6.6	57
Rudzu rupjmaize	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Kefirs 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
<b>Kopā :</b>				<b>33.0</b>	<b>36.4</b>	<b>95.0</b>	<b>848</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	126.5	160.5	529.9	4108

Sastādīja

/ Inese Hohfeldt SIA "IRG" tehnologs/

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 07-okt.-24

Līdz 11-okt.-24

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Māmoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		31			
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6 104
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	13.4	14.0	51.7 390
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5 54
Rīsu gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1 33
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
		<b>Kopā :</b>	<b>18.0</b>	<b>23.7</b>	<b>92.8 687</b>
<b>Otrdiena</b>		37			
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgalas teftelis mērcē (celiakija)	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.5	12.1	9.7 183
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7 42
Piens 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.4	7.7 83
Cepumi (alerģijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0 183
		<b>Kopā :</b>	<b>19.3</b>	<b>22.3</b>	<b>80.6 608</b>
<b>Trešdiena</b>		30			
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8 112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgala saldskābā mērcē (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	6.7	12.5	6.5 168
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6 49
Rīsu gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
		<b>Kopā :</b>	<b>14.9</b>	<b>23.0</b>	<b>69.4 573</b>
<b>Ceturtdiena</b>		25			
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Cūkgalas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9 317
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.3	4.4 44
Rīsu gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1 1
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.5	15.5	18.1 219
		<b>Kopā :</b>	<b>15.6</b>	<b>28.5</b>	<b>70.2 633</b>
<b>Piektdiena</b>		32			
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.1	8.7 106
Kartupelu biezenis	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	4.7	23.3 160
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1 136
Baltā mērce ar dillem (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	2.8	5.9 54
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	6.6 57
Rīsu gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5 66
		<b>Kopā :</b>	<b>21.6</b>	<b>27.6</b>	<b>65.8 631</b>

\*Iespējams ēdiens satur nūrādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	89.3		125.2		378.7		3133

Sastādīja  
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģe /

Apslīpīnu



# Ēdienkarte

No 07-okt.-24

Līdz 11-okt.-24

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar malto galu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	14.8	15.5	67.8	475
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5	54
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
<b>Kopā :</b>			<b>20.3</b>	<b>27.3</b>	<b>114.9</b>	<b>818</b>

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas tefelis mērcē (celiakija)	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.7	11.7	206
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	6.4	77
Piens 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.4	7.7	83
Cepumi (alerģijas)		60 gr. (+/- 10%)	1.6	8.4	48.0	275
<b>Kopā :</b>			<b>20.7</b>	<b>30.8</b>	<b>104.3</b>	<b>786</b>

Trešdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Cūkgaļa saldskābā mērcē (celiakija)		120 gr. (+/- 10%)	6.8	14.5	8.6	195
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6	49
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
<b>Kopā :</b>			<b>18.4</b>	<b>27.4</b>	<b>101.4</b>	<b>780</b>

Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas ploys		250 gr. (+/- 10%)	15.9	13.2	52.4	396
Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.3	4.4	44
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.4	15.9	22.9	241
<b>Kopā :</b>			<b>18.7</b>	<b>31.6</b>	<b>85.5</b>	<b>734</b>

Piektdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	4.7	11.5	99
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1	214
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1	136
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	4.2	8.8	82
Baltā redīsu- burkānu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	6.6	57
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
<b>Kopā :</b>			<b>25.2</b>	<b>28.3</b>	<b>84.9</b>	<b>756</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 36		23 - 37		79 - 144		700 - 960
Kartē	103.3		145.4		491.0		3873

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Aptiprinu



# Ēdienkarte

No 07-okt.-24

Līdz 11-okt.-24

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8 138
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.7	11.3	38.0 295
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5 54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8 44
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
<b>Kopā:</b>			13.5	23.3	92.6 639
<b>Otrdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	1.9	10.8	8.7 141
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7 42
Piens 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.4	7.7 83
Mafins	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	13.4	28.8 241
<b>Kopā:</b>			13.3	28.9	76.3 623
<b>Trešdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	10.0	9.7 140
Grūbas ar sēnēm	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.4	7.4	50.6 302
Vitaminu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7 31
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
<b>Kopā:</b>			14.2	19.8	83.6 570
<b>Ceturtdiena</b>		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Cepši dārzeņi		200 gr. (+/- 10%)	6.0	5.6	32.0 206
Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.3	4.4 44
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1 1
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.5	15.5	18.1 219
<b>Kopā:</b>			12.5	23.9	93.5 647
<b>Piektdiena</b>		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Boršs svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.5 90
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	15.0	23.7 274
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	6.6 57
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5 66
<b>Kopā:</b>			14.5	23.0	69.6 550

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	68.0	118.9	415.7	3030

Sastādīja

/ Inese Hofheide SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinā

IRG  
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainīties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

Pirmdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	21.1	147	
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	48 gr. (+/- 10%)	7.5	10.1	9.9	162	
<b>Kopā :</b>			<b>12.6</b>	<b>14.4</b>	<b>31.0</b>	<b>309</b>	
Otrdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete ar dārzeņiem	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.6	11.2	3.2	152	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	0.0	5.8	9.0	95	
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
<b>Kopā :</b>			<b>10.1</b>	<b>17.0</b>	<b>14.2</b>	<b>258</b>	
Trešdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupelu pankūkas	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	6.5	5.8	27.7	192	
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41	
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
<b>Kopā :</b>			<b>7.6</b>	<b>9.9</b>	<b>30.3</b>	<b>244</b>	
Ceturtdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	10.0	38.3	292	
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7	
Rāmkaļņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59	
<b>Kopā :</b>			<b>10.9</b>	<b>10.1</b>	<b>54.0</b>	<b>358</b>	
Piektdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	9.6	4.3	1.5	85	
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.3	86	
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	3.0	14	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
<b>Kopā :</b>			<b>12.2</b>	<b>7.7</b>	<b>29.1</b>	<b>238</b>	

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0.0	0.0	0.0	0.0
Kartē	53.5	59.0	158.7	1407

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hohfelde, SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_