



# Ēdienkarte

IRG  
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 11-nov.-24  
Līdz 15-nov.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2	177
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4	268
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3	78
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
Kopā:			23.1	25.5	84.1	655

Otrdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	12.7	5.7	185
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8	43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			19.8	23.8	77.2	615

Trešdiena 22		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	5.3	6.0	21.9	165
Vārti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1	182
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.5	2.1	3.7	40
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.6	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35
Kopā:			22.9	23.8	94.1	691

Ceturtdiena 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	10.6	14.9	32.5	307
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jogurta dzēriens	*A07	180 gr. (+/- 10%)	7.0	3.6	30.1	181
Kopā:			19.9	21.9	71.5	567

Piektdiena 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	6.0	8.2	96
Vārti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	113
Vistas fileja cepta	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	12.9	10.1	5.0	164
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.9	5.8	58
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	3.0	43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			21.9	22.7	64.0	551

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Karte	107.6	117.7	391.0	3080

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "HCG" tehnoloģis /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.5	13.3	8.2 194
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9	44.8 313
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3 78
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19.4 79
<b>Kopā :</b>			24.7	26.9	99.4 737
<b>Otrdiena</b>		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	7.6 206
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8 43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1 1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upēnu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5 238
<b>Kopā :</b>			22.6	25.3	95.4 713
<b>Trešdiena</b>		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	6.6	7.2	29.7 213
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgalas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1 182
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.2	3.1	5.6 60
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.6 46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8 47
<b>Kopā :</b>			26.7	26.4	120.0 834
<b>Ceturtdiena</b>		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	11.6	18.0	42.1 377
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3 47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jogurta dzēriens	*A07	180 gr. (+/- 10%)	7.0	3.6	30.1 181
<b>Kopā :</b>			21.9	25.1	87.6 669
<b>Piektdiena</b>		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	7.2	10.8 119
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 147
Vistas fileja cepta	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	12.9	10.1	5.0 164
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3.3	5.1	10.7 103
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	4.4 67
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
<b>Kopā :</b>			25.6	28.4	88.3 715

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	121.5	132.1	490.7	3668

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

No 11-nov.-24  
Līdz 15-nov.-24IRG  
Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

Mācīties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa ar krējumu un zālumiem	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.5	13.3	8.2	194
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	9.4	50.4	344
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3	78
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19.4	79
Kopā:			27.4	27.5	123.6	841

Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.2	17.4	9.4	257
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	4.7	69
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			25.9	31.8	100.1	805

Trešdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	6.6	7.2	29.7	213
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Cūkgalas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1	182
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	4.2	7.4	81
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.6	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Kefirs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			33.5	30.5	127.1	926

Ceturtdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		300 gr. (+/- 10%)	12.5	21.1	51.6	447
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jogurta dzēriens	*A07	180 gr. (+/- 10%)	7.0	3.6	30.1	181
Auglis ( banāns )		150 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	30.0	132
Kopā:			24.7	28.5	127.2	871

Piektdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeni zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	7.2	10.8	119
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas fileja cepta	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	12.9	10.1	5.0	164
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7	117
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9	66
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0	41
Kopā:			27.8	29.3	109.0	815

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnusKartē  
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
139.1 147.6 587.0 4258

Sastādīja

/ Inese Hohfeldē, SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 11-nov.-24

Līdz 15-nov.-24

## 1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadētu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07		160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2	177
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07		150 gr. (+/- 10%)	7.9	8.0	39.7	265
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu			80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3	78
Rīsu galefe			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
Kopā :				19.5	25.1	74.4	630
Otrdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07		100 gr. (+/- 10%)	9.7	12.1	3.9	167
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8	43
Rīsu galefe			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Vitamīnu ūdens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12		180 gr. (+/- 10%)	1.4	8.6	34.4	223
Kopā :				15.9	23.1	73.3	602
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07		155 gr. (+/- 10%)	5.3	6.0	21.9	165
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgalas kotlete (celiakija)	*A03		60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Piena mērce (celiakija)	*A07		40 gr. (+/- 10%)	1.0	2.6	4.1	44
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.7	46
Rīsu galefe			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Dzērvenu morss			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35
Kopā :				21.1	24.2	80.5	657
Ceturtdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem			200 gr. (+/- 10%)	10.6	14.9	32.5	307
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu			70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3	47
Rīsu galefe			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Jogurta dzēriens	*A07		180 gr. (+/- 10%)	7.0	3.6	30.1	181
Kopā :				19.6	21.8	70.5	587
Piektdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07		160 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	9.5	96
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas fileja cepta (celiakija)	*A03		60 gr. (+/- 10%)	14.7	13.9	0.2	184
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07		60 gr. (+/- 10%)	2.0	4.2	8.8	82
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09		80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9	66
Rīsu galefe			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā :				22.7	28.9	56.8	607

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
98.9		123.2		355.5		3083

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģe /

Aptiprinā



# Ēdienkarte

No 11-nov.-24

Līdz 15-nov.-24

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03.A07		200 gr. (+/- 10%)	9.5	13.3	8.2	194
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07		180 gr. (+/- 10%)	8.6	8.5	48.8	310
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu			80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3	78
Rīsu gaļe			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19.4	79
Kopā:				21.2	26.6	96.1	764
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli			180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07		120 gr. (+/- 10%)	12.0	14.8	4.5	205
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8	43
Rīsu gaļe			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Vitamīnu ūdens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Augļu mērce ar pufukrējumu	*A07.A12		180 gr. (+/- 10%)	1.4	8.6	34.4	223
Kopā:				19.3	26.0	82.7	706
Trešdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07		205 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	8.8	113
Vārīti griķi			120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgālas kotlete (celiakija)	*A03		60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Piena mērce (celiakija)	*A07		80 gr. (+/- 10%)	2.0	5.3	8.2	89
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.6	46
Rīsu gaļe			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Dzērveņu morss			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8	47
Kopā:				22.2	27.6	86.7	745
Ceturtdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem			250 gr. (+/- 10%)	11.6	18.0	42.1	377
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu			70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.9	49
Rīsu gaļe			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Jogurta dzēriens	*A07		180 gr. (+/- 10%)	7.0	3.6	30.1	181
Kopā:				21.2	25.0	86.3	711
Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeni zupa ar olu un krējumu	*A03.A07		210 gr. (+/- 10%)	2.8	6.2	12.7	119
Vārīti rīsi			120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
Vistas fileja cepta (celiakija)	*A03		60 gr. (+/- 10%)	14.7	15.2	0.2	196
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07		60 gr. (+/- 10%)	2.0	4.2	8.8	82
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09		80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9	66
Rīsu gaļe			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Rabarberu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.0	61
Kopā:				24.3	31.3	82.5	763

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Karte	108.2	136.6	434.2	3688

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte-SLA "IRG" / diētologs /

Aptiprinu



# Ēdienkarte

No 11-nov.-24  
Līdz 15-nov.-24

IRG  
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		5	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcija</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar pūkkāpostiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.3	9.1	131
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4	268
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	4.6	67
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
<b>Kopā :</b>			16.5	22.3	83.2	599
<b>Otrdiena</b>		7	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcija</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupelu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13.7	10.3	33.3	287
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8	43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
<b>Kopā :</b>			19.4	21.2	80.3	601
<b>Trešdiena</b>		7	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcija</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.5	10.4	99
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Veģetārā dārzenu - pupiņu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.3	15.8	9.9	192
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.7	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērvenu mörss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35
<b>Kopā :</b>			12.1	24.7	92.1	643
<b>Ceturtdiena</b>		7	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcija</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu risoto		250 gr. (+/- 10%)	4.9	13.0	52.5	347
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jogurta dzēriens	*A07	180 gr. (+/- 10%)	7.0	3.6	30.1	181
<b>Kopā :</b>			15.2	20.1	98.1	638
<b>Piektdiena</b>		24	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcija</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	6.0	8.2	96
Pupīnas meksikāņu gaumē		200 gr. (+/- 10%)	18.6	8.5	36.8	299
Jauktu dārzenu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9	66
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
<b>Kopā :</b>			23.6	20.1	65.3	538

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus.

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	86.7	108.5	419.1	3019

Sastādīja

I Inese Holšteide SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 11-nov.-24  
Līdz 15-nov.-24

## IRG Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas.

Pirmdiena		34	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
<b>Kopā :</b>				<b>8.5</b>	<b>3.5</b>	<b>61.4</b>	<b>311</b>
Otrdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeli			150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Vārīti cīsini 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
<b>Kopā :</b>				<b>11.1</b>	<b>13.7</b>	<b>35.2</b>	<b>316</b>
Trešdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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
<b>Kopā :</b>				<b>7.7</b>	<b>8.2</b>	<b>41.7</b>	<b>271</b>
Ceturtdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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
<b>Kopā :</b>				<b>9.7</b>	<b>9.9</b>	<b>52.4</b>	<b>342</b>
Piektdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu 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
Lieziedu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
<b>Kopā :</b>				<b>7.1</b>	<b>16.0</b>	<b>23.9</b>	<b>279</b>

\*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  
J. Inese Flohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu \_\_\_\_\_