



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējams	Izmaiņas
Otrdiena		50	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.1 113
Makaronu sautējums ar cukgaļu	*A01	180 gr. (+/- 10%)	11.8	13.4	33.4 308
Burkānu salāti ar ķiploku un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.6 65
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1 37
Kopā:			18.8	24.2	76.8 597
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupīnu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.5	14.6 115
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0 162
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.5	2.1	3.7 40
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	3.3 61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0 15
Kopā:			25.2	22.7	64.6 569
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2 115
Cūkgalas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0	13.0	3.8 169
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3 48
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.6 237
Kopā:			26.6	25.6	87.8 697
Piektdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.8	19.1 130
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9 160
Cūkgalas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1 189
Veselības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6 42
Graudu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	0.0	1.6	9.0 58
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā:			20.1	22.2	77.0 594

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
90.7	94.7	306.1	2457

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde, SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

Maiņoties pasūtījumam iespējams izmaiņas

Otrdiena	51	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3	134
Makaronu sautējums ar cūkgalu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.5	17.8	46.7	419
Burkānu salāti ar ķiploku un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.6	65
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
Kopā:			23.0	29.3	96.2	741

Trešdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	5.3	19.4	146
Vāriti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Cepts vistas šķinkītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Piena merce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	4.2	7.4	81
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	3.3	61
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:			30.4	26.0	95.0	742

Ceturtdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vāriti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
Cūkgalas gabaliņi ar dārzeņiem		120 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	5.1	189
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.6	237
Kopā:			27.3	27.2	95.8	747

Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	5.0	25.5	174
Vāriti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1	208
Cūkgalas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.0	15.5	6.7	214
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.3	2.2	4.9	37
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:			25.8	24.1	98.7	715

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. /Tauki /Ogļhidr. /Kcal.
106.6 106.7 385.8 2944

Sastādīja
Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģe

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

		Mainoties	pasūtījumam	iespējams	izmaiņas		
Otrdiena		52	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3	134	
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.3	20.2	57.8	493	
Burkānu salāti ar ķiploku un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.6	65	
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110	
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70	
Kopā:			30.7	34.7	110.2	873	
Trešdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	5.3	19.4	146	
Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204	
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162	
Piena mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.7	5.2	9.3	101	
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	3.3	61	
Rudzu rupjmaize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127	
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16	
Kopā:			32.5	27.2	108.6	816	
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144	
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		140 gr. (+/- 10%)	9.6	16.3	6.3	209	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65	
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64	
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.6	237	
Kopā:			29.0	29.1	106.7	813	
Piektdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	5.0	25.5	174	
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.9	241	
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.0	15.5	6.7	214	
Vešelības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	42	
Graudu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.0	3.3	18.0	116	
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
Kopā:			24.7	27.8	123.3	858	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olball.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
116.9	118.8	448.8	3360

Sastādījn

Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

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

Mānoties: pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Otrdiena	53	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.1	113
Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija)		180 gr. (+/- 10%)	9.7	13.1	36.9	309
Burkānu salāti ar ķiploku un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.6	65
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
Kopā:			15.6	23.9	67.3	575

Tresdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.5	14.6	115
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cepts vistās šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Piena mērce (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	1.0	2.6	4.1	44
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	3.3	61
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:			24.0	23.3	63.0	614

Ceturtdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0	13.0	3.8	169
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
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
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	5.5	23.2	172
Kopā:			22.3	23.0	83.1	698

Piektdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	1.8	1.2	32.1	148
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Cūkgaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	15.5	5.5	205
Veselības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	42
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			18.0	19.8	87.0	620

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnusKartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
79.8 90.0 300.4 2498Sastādīja _____
/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 19-nov.-24

Līdz 22-nov.-24

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Otrdiena		54	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3 134
Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	13.2	18.0	51.7 427
Burkānu salāti ar ķiploku un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.6 65
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1 49
		Kopā:	19.5	29.4	88.3 727
Trešdiena		28	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	5.3	19.4 146
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0 182
Cepts vistas šķinkītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0 162
Piena mērce (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.0	5.3	8.2 89
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ēlļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	3.3 61
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0 16
		Kopā:	27.7	26.9	87.2 759
Ceturtdiena		5	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2 129
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		120 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	5.1 189
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
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
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	5.5	23.2 172
		Kopā:	23.0	24.7	87.4 722
Piektdiena		3	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.4	1.7	42.9 197
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1 208
Cūkgaļas stroganovs (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	19.7	5.6 263
Veselības salāti ar ēlļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6 42
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
		Kopā:	24.8	24.9	114.7 832

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus.

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	95.0	105.9	377.5	3040

Sastādīja

/ Inese Hofelfe SLA (IRG) tehnoloģs./

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 19-nov.-24

Līdz 22-nov.-24

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Otrdiena		55	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
Biešu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.1 88
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	10.0	38.3 292
Burkānu salāti ar ķiploku un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.6 65
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1 37
		Kopā:	15.4	18.6	82.6 555
Trešdiena		3	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	5.3	19.4 146
Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	7.1	6.8	69.1 366
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	3.3 61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0 16
		Kopā:	16.2	16.7	108.0 652
Ceturtdiena		2	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
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
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1 64
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.6 237
		Kopā:	22.8	24.9	83.3 658
Piektdiena		2	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.8	19.1 130
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9 160
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.3	15.8	10.4 194
Veselības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.3	2.2	4.9 37
Graudu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	0.0	1.6	9.0 58
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
		Kopā:	12.4	24.2	80.5 593

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Karte	66.9	84.5	354.5	2458

Sastādīja

Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnologs /

Aptiprinu



Ēdienkarte

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

IRG
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	41	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
Kopā:			12.6	14.4	31.0	309
Trešdiena	37	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
Kopā:			7.6	9.9	30.3	244
Ceturtdiena	38	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
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
Kopā:			10.9	10.1	54.0	358
Piektdiena	37	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
Kopā:			12.2	7.7	29.1	238

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	43.4	42.0	144.5	1149

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu