



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 09-dec-24
Līdz 13-dec-24

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeli 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 saulespuku 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	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vāriti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgalas 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 upeņu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			19.8	23.8	77.2	615

Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar galu, krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	5.3	6.0	21.9	165
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgalas 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	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Risoto ar vistas galu 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	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:			20.6	26.1	92.5	735

Piektdiena	21	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
Vāriti 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

Kartē

Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
108.2		121.9		412.0		3247

Sastādīja
Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis

Aptiprinu _____



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 09-dec.-24
Līdz 13-dec.-24

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas:

Pirmdiena	23	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
Kopā:			24.7	26.9	99.4	737

Otrdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vāriti kartupeli		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 upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			22.6	25.3	95.4	713

Trešdiena	27	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
Vāriti 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
Dzērvenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8	47
Kopā:			26.7	26.4	120.0	834

Ceturtdiena	24	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	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:			22.5	29.3	108.7	836

Piektdiena	18	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
Vāriti 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
Kopā:			25.6	28.4	88.3	715

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
122.1	136.3	511.7	3836

Sastādīja
I Inese Holifelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 09-dec.-24

Līdz 13-dec.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	25	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	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	9.4	50.4	344
Burkānu salāti ar saulespuķu 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	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli		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 upēnu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			25.9	31.8	100.1	805

Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar galu, 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
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			33.5	30.5	127.1	926

Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Risoto ar vistas galu un dārzeņiem		300 gr. (+/- 10%)	12.5	21.1	51.6	447
Ķīnas 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	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:			23.7	32.4	131.6	963

Piektdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu 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
Iauktu 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 alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	138.2	151.6	591.4	4350

Sastādīja _____
/ Inese Hofštelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 09-dec.-24

Līdz 13-dec.-24

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Mainoties	pasūlījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadēlu 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 saulespuķu sēklīnām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3 78
Rīsu gaļe		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		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vāriti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgāļas 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 gaļe		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		38	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
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgāļas 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 gaļe		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		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
Rīsu gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1 151
Cepumi (alerģijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0 183
Kopā:			19.5	26.8	97.5 740
Piektdiena		27	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
Vāriti 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 gaļe		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

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	98.8	128.2	382.5	3236

Sastādīja

I Inese Hofelfelde STA "BC" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 09-dec.-24

Līdz 13-dec.-24

Mainoties pasūļījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
Frikadeļu 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 saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3	78
Rīsu gaļete		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	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
Vārti 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 gaļete		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 putukrējumu	*A07,A12	180 gr. (+/- 10%)	1.4	8.6	34.4	223
Kopā:			19.3	26.0	82.7	706

Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	8.8	113
Vārti 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 gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Dzērvenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8	47
Kopā:			22.2	27.6	86.7	745

Ceturtdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	11.6	18.0	42.1	377
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.9	49
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
Cepumi (alerģijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0	183
Kopā:			20.5	29.9	107.7	812

Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	6.2	12.7	119
Vārti 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 gaļete		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	Oglhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	107.5	141.4	455.6	3789

Sastādīja

I Inese Hohfeldte SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

No 09-dec.-24
Līdz 13-dec.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu zupa ar puķkāpostiem	*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	
Kopā:			16.5	22.3	83.2	599	
Otrdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu 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 upeņu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238	
Kopā:			19.4	21.2	80.3	601	
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35	
Kopā:			12.1	24.7	92.1	643	
Ceturtdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu risoto		200 gr. (+/- 10%)	3.9	10.4	42.0	277	
Ķīnas 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	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151	
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198	
Kopā:			13.9	21.5	102.0	705	
Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābētu 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	
Kopā:			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	85.4	109.9	423.0	3085

Sastādīja

I Inese Hohfelde, SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 09-dec.-24
Līdz 13-dec.-24

IRG
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
pasūtījumam
iespejamās
izmaiņas

Pirmdiena		37	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		36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeli			150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Vārīti cīsiņi 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		37	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
Kopā :				7.7	8.2	41.7	271
Ceturtdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kefira 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		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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.
MKT72	0	-	0	-	0	-	0
Kartē	44.1		51.2		214.5		1520

Sastādīja _____
I Inese Holfulde SIA "IAC" tehnologs /

Apstiprinu _____