



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 16-dec.-24
Līdz 19-dec.-24

Mācītojas pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	17	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 cūkgaļu	*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

Otrdiena	21	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
Cūkgaļas 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

Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupinu 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 šķinkītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.5	2.1	3.7	40
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	3.3	61
Rudzu rūpjmaize	*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	18	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
Rudzu rūpjmaize	*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

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

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

Sastādīja

/ Inese Hahfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 16-dec.-24
Līdz 19-dec.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		18	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 cukgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.5	17.8	46.7 419
Burkānu salāti ar kīplok 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
Otrdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	5.0	25.5 174
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1 208
Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.0	15.5	6.7 214
Veselības salāti ar ellu		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
Trešdiena		43	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 šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0 162
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	4.2	7.4 81
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		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		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2 129
Cūkgālas gabalīni 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 ievārījumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.6 237
Kopā:			27.3	27.2	95.8 747

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

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

Sastādīja _____
/ Inese Hoffelde SLA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 16-dec-24
Līdz 19-dec-24

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcija			
			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 cūkgalu	*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
Kefirs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			30.7	34.7	110.2	873
Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcija			
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
Veselības salāti ar eļļu		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
Trešdiena	48	Svars	Uzturvērtības porcija			
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
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		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	34	Svars	Uzturvērtības porcija			
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Cūkgaļas gabalīni 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 ievārījumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.6	237
Kopā:			29.0	29.1	106.7	813

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki /Ogļhidr. /Kcal.
116.9 118.8 448.8 3360

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" (tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 16-dec-24

Līdz 19-dec-24

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	15	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 cūkgalu (celiakija)		180 gr. (+/- 10%)	9.7	13.1	36.9	309
Burkānu salāti ar kīpolku un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.6	65
Rīsu gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu - kīršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
Kopā :			15.6	23.9	67.3	575

Otrdiena	25	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
Cūkgalas 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 gaļe		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

Trešdiena	54	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu 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 (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	1.0	2.6	4.1	44
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	3.3	61
Rīsu gaļe		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	35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli		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
Rīsu gaļe		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	688

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupās alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	79.8	90.0	300.4	2498

Sastādīja

Inese Holcfeide SIA "IRG" tehnoloģis

Āpstiprinu



Ēdienkarte

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 16-dec-24

Līdz 19-dec-24

Matnolies pasūtījumam Iespējams izmaiņas

Pirmdiena	10	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 (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	13.2	18.0	51.7	427
Burkānu salāti ar kļopoku 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

Otrdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pienā 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	268
Cūkgalas stroganovs (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	19.7	5.6	263
Veselības salāti ar eļļu		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

Trešdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu 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
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		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	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti 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
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

*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

I Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis./

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 16-dec.-24

Līdz 19-dec.-24

1.-4.kl. UĻbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	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 kīplok 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

Otrdiena	24	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
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.3	15.8	10.4	194
Veselības salāti ar eļļu		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

Trešdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu 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 eļļu		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	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupelu 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 ievārījumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.6	237
Kopā :			22.8	24.9	83.3	658

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	66.9	84.5	354.5	2458

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

