



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 13-janv.-25
Līdz 17-janv.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		19	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 kīpolku 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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	4.1	9.9 84
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	17.8 121
Cūkgālas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.6	6.7 160
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.9	5.8 58
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0 50
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
Kopā :			18.9	25.2	65.9 571
Trešdiena		15	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	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.5	2.1	3.7 40
Ķīnas 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		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 kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2 115
Cūkgālas 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
Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1 189
Veselības salāti ar eļļu		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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109.6	119.9	372.0	3028

Sastādīja _____
/ Inese Hofeldē SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 13-janv.-25
Līdz 17-janv.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	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

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	5.2	13.6	112
Kartupelu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	5.5	24.7	168
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.6	6.7	160
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.4	8.7	87
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
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
Kopā:			22.6	29.5	88.8	717

Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	5.3	19.4	146
Vārīti riši		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 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	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	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
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

Piektdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	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
Cūkgaļas 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

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
Kartē	129.2	136.2	474.6	3662

Sastādīja _____
I Inese Flohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 13-janv.-25

Līdz 17-janv.-25

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas 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 cūkgaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.3	20.2	57.8	493
Burkānu salāti ar kīpolku 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

Otrdiena 11		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	5.2	13.6	112
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	6.1	27.4	187
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.3	12.4	7.8	187
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7	117
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
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
Kopā :			26.5	33.5	102.2	823

Trešdiena 17		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	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 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 20		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	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 17		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		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

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	143.4	152.4	551.0	4184

Sastādīja _____
/ Inese Hofeldte SIA IRG tehnoloģis /

Apstiprinā _____



Ēdienkarte

No 13-janv.-25

Līdz 17-janv.-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas 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 (celiakija)		180 gr. (+/- 10%)	9.7	13.1	36.9	309	
Burkānu salāti ar kļopoku un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.6	65	
Rīsu galete		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	

Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Curķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	9.9	83	
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	17.8	121	
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	8.3	12.5	0.5	150	
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	2.8	5.9	54	
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50	
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103	
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33	
Kopā:			16.8	27.0	57.7	596	

Trešdiena		18	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 šķinkītis		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 eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	3.3	61	
Rīsu galete		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		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeļi		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 galete		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 ievārījumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	5.5	23.2	172	
Kopā:			22.3	23.0	83.1	688	

Piektdiena		18	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 eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	42	
Rīsu galete		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 alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	96.6	116.9	358.1	3094

Sastādīja

I Inese Hohfeldte-SIA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 13-janv.-25

Līdz 17-janv.-25

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas		
Pirmdiena 8						
		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 kīpoku 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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
Kopā :			19.5	29.4	88.3	727
Otrdiena 8						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	1.9	5.3	13.6	111
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	5.5	24.7	168
Cūkgalas veltņītis (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	8.3	12.5	0.5	150
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.6	5.6	11.7	109
Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
Rīsu gaļe		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā :			20.5	32.7	82.5	788
Trešdiena 8						
		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 (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.0	5.3	8.2	89
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		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā :			27.7	26.9	87.2	759
Ceturtdiena 7						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeļi		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 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 :			23.0	24.7	87.4	722
Piektdiena 19						
		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
Cūkgalas stroganovs (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	19.7	5.6	263
Veselības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	42
Rīsu gaļe		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	115.6	138.5	460.0	3828

Sastādīja

Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 13-janv.-25

Līdz 17-janv.-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		6	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 kļoploku 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		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.0	9.8 92
Cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2 173
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0 50
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
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	8.3	31.1 232
Kopā :			15.3	24.4	88.7 643
Trešdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	5.3	19.4 146
Dārzenu risoto		250 gr. (+/- 10%)	7.1	6.8	69.1 366
Ķīnas 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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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 ievārījumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.6 237
Kopā :			22.8	24.9	83.3 658
Piektiena		20	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 dārzenu - 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

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	82.2	108.9	443.1	3101

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 13-janv.-25

Līdz 17-janv.-25

IRG Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		25	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
Otrdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete ar dārzeņiem	*A03,A07		100 gr. (+/- 10%)	9.6	11.2	3.2	152
Graudu maīze 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
			Kopā :	10.1	17.0	14.2	258
Trešdiena		22	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		21	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		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07		70 gr. (+/- 10%)	9.6	4.3	1.5	85
Rudzu rupjmaīze 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	53.5	59.0	158.7	1407

Sastādīja
/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____