



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 27-janv.-25
Līdz 31-janv.-25

Mainolies pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6	104
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	16.3	29.3	324
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā:			18.9	25.9	65.7	578

Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārtī kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	10.8	15.3	202
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7	42
Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	3.0	14
Mafins	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	13.4	28.8	241
Kopā:			16.9	25.5	78.3	615

Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārtī griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgāla saīdskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.6	7.4	177
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6	49
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:			17.1	23.3	77.9	593

Ceturtdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgālas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9	317
Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.3	4.4	44
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Ogu mērcē ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.5	15.5	18.1	219
Kopā:			16.0	28.5	71.2	613

Piektdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.1	8.7	106
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.5	4.1	20.2	139
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Baltā mērcē ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.9	5.8	58
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	6.7	48
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā:			22.1	25.2	78.6	637

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
91.0 128.4 371.7 3037

Sastādīja _____
Inese Flohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 27-janv.-25
Līdz 31-janv.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamais	Izmaiņas	
Pirmdiena		24	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	18.6	38.5	389
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5	54
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Kopā :			22.3	30.4	87.3	720
Otrdiena		25	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.3	15.6	22.4	283
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7	42
Melnā tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	3.0	15
Mafins	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	13.4	28.8	241
Kopā :			19.5	30.4	88.5	712
Trešdiena		25	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.6	7.4	177
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6	49
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā :			20.2	25.5	101.9	721
Ceturtdiena		19	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgalas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.0	11.2	54.9	380
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	1.2	6.9	44
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	1.6	15.6	21.4	234
Kopā :			18.4	28.3	96.6	723
Piektdiena		22	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	9.2	11.7	140
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.3	5.7	28.0	192
Vistas galas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.4	8.7	87
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	6.7	48
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	20.7	88
Kopā :			25.3	30.4	97.4	775

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
105.7 145.0 471.8 3650

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 27-janv.-25

Līdz 31-janv.-25

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

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8 138
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	18.6	38.5 389
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.4 54
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1 49
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā :			23.7	30.9	107.6 811
Otrdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vāriti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	13.4	16.1	25.9 306
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7 42
Piens 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.4	3.6	8.1 88
Mafins	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	13.4	28.8 241
Kopā :			25.9	34.4	100.2 823
Trešdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0 149
Vāriti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8 239
Cūkgala saldskabā mērcē	*A01	120 gr. (+/- 10%)	7.9	14.6	9.8 206
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6 49
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 :			22.2	27.9	117.9 814
Ceturtdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgalas pļavs		300 gr. (+/- 10%)	17.2	13.8	65.4 459
Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	1.2	6.9 44
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2 2
Ogu mērcē ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.7	15.6	23.6 244
Kopā :			21.6	31.0	109.3 812
Piektdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	9.2	11.7 140
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1 214
Vistas galas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Baltā mērcē ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7 117
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	6.6 57
Rudzu rupjmaize	*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 :			33.0	36.4	95.0 848

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupās alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
126.5 160.5 529.9 4108

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 27-janv.-25

Līdz 31-janv.-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Mānošies	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		29	Svars		Uzturvērtības porcija	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6	104
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	13.4	14.0	51.7	390
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5	54
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā:			17.5	23.4	80.4	632
Otrdiena		20	Svars		Uzturvērtības porcija	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgālas teftelis mērcē (celiakija)	*A03, A07	80 gr. (+/- 10%)	8.5	12.1	9.7	183
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7	42
Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	3.0	14
Cepumi (alerģijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0	183
Kopā:			14.5	19.0	75.9	539
Trešdiena		24	Svars		Uzturvērtības porcija	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgāla saldskābā mērcē (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	6.7	12.5	6.5	168
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6	49
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:			14.9	23.0	69.4	573
Ceturtdiena		20	Svars		Uzturvērtības porcija	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgālas plovs		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9	317
Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.3	4.4	44
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Ogu mērce ar pufukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.5	15.5	18.1	219
Kopā:			15.6	28.5	70.2	633
Piektdiena		21	Svars		Uzturvērtības porcija	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.1	8.7	106
Kartupeļu biezenis	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	4.7	23.3	160
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1	136
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	2.8	5.9	54
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	6.6	57
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā:			21.6	27.6	65.8	631

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupās alerģēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
84.1 121.6 361.7 3009

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģists

Apslīpinu



Ēdienkarte

No 27.janv.-25

Līdz 31.janv.-25

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar malto galu un dārzeņiem (celiakija)			250 gr. (+/- 10%)	14.8	15.5	67.8	475
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu			70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5	54
Rīsu gaļete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu - ķiršu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Kopā:				19.8	27.0	102.5	763

Otrdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgalas teftelis mērcē (celiakija)	*A03, A07		120 gr. (+/- 10%)	11.4	17.2	14.2	260
Biešu, zaļumu salāti ar ellu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	6.4	77
Melnā tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	3.0	15
Cepumi (alerģijas)			60 gr. (+/- 10%)	1.6	8.4	48.0	275
Kopā:				18.9	31.0	102.2	771

Trešdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti griķi			150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Cūkgala saldskābā mērcē (celiakija)			120 gr. (+/- 10%)	6.8	14.5	8.6	195
Vitamīnu salāti ar ellu			60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6	49
Rīsu gaļete			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Jāņogu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā:				18.4	27.4	101.4	780

Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgalas plov			250 gr. (+/- 10%)	15.9	13.2	52.4	396
Marinētu gurķu salāti ar ellu			80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.3	4.4	44
Rīsu gaļete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ūdens ar citronu			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Ogu mērcē ar putukrējumu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	1.4	15.9	22.9	241
Kopā:				18.7	31.6	85.5	734

Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	2.2	4.7	11.5	99
Kartupelu biezenis	*A07		200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1	214
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03		60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1	136
Baltā mērcē ar dillēm (celiakija)	*A07		60 gr. (+/- 10%)	2.0	4.2	8.8	82
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu			60 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	6.6	57
Rīsu gaļete			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā:				25.2	28.3	84.9	756

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	101.0	145.3	476.5	3804

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apsīpīrinu



Ēdienkarte

No 27.janv.-25

Līdz 31.janv.-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējams izmaiņas

Purmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zālumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	47.5	356
Svaigu kāpostu- zāļu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Kopā :			14.7	25.8	89.7	655

Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	1.9	10.8	8.7	141
Biešu, zāļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7	42
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Mafins	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	13.4	28.8	241
Kopā :			13.6	28.5	81.6	643

Trešdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	10.0	9.7	140
Grūbas ar sēnēm	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.4	7.4	50.6	302
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
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
Kopā :			14.2	19.8	83.6	570

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cepti dārzeņi		200 gr. (+/- 10%)	6.0	5.6	32.0	206
Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.3	4.4	44
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.5	15.5	18.1	219
Kopā :			12.5	23.9	93.5	647

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.5	90
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	15.0	23.7	274
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	6.6	57
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā :			14.5	23.0	69.6	550

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus:

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	69.4	121.0	418.0	3065

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 27.-janv.-25
Līdz 31.-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 maize 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 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	53.5	59.0	158.7	1407

Sastādīja _____
/ Inese Høhfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____