



# Ēdienkarte

IRG  
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 17-febr.-25  
Līdz 21-febr.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		7	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olball. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.8	8.3	11.5	129
Vistas gaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
<b>Kopā:</b>			19.1	23.8	69.3	574
<b>Otrdiena</b>		8	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olball. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	4.8	6.8	20.2	163
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.3	5.0	12.5	135
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.9	4.2	4.6	64
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	1.7	41
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.2	51
<b>Kopā:</b>			22.2	19.6	87.7	632
<b>Trešdiena</b>		12	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olball. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	15.1	7.3	212
Kāpostu dilļu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0	30
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	15.2	61
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
<b>Kopā:</b>			24.8	23.6	86.5	665
<b>Ceturtdiena</b>		14	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olball. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	2.6	13.2	97
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	3.8	21.9	139
Cūkgāļas šnicele	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	16.6	9.4	231
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Krišu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
<b>Kopā:</b>			22.4	27.4	73.1	637
<b>Piektdiena</b>		16	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olball. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Gūlaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3	222
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.3	24.2	292
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	17
Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
<b>Kopā:</b>			26.2	28.7	78.7	682

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Karte      Olball. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.  
114.7      123.0      395.3      3189

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

IRG  
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 17-febr.-25  
Līdz 21-febr.-25

		Māmoties	posūfijumam	iespējamas	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.5	11.1	15.3	172
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4	390
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
<b>Kopā:</b>			22.1	28.6	92.0	720
<b>Otrdiena</b>		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	5.9	8.3	27.3	209
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.3	5.0	12.5	135
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	6.7	7.4	103
Vitamīnu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.2	2.0	60
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	15.0	68
<b>Kopā:</b>			25.4	25.6	107.6	782
<b>Trešdiena</b>		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Cūkgāla ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0	230
Kāpostu dillu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0	30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	20.2	81
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
<b>Kopā:</b>			25.7	24.8	111.4	769
<b>Ceturtdiena</b>		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.7	4.2	18.3	140
Kartupelu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	4.2	24.7	157
Cūkgālas šnicīle	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	16.6	9.4	231
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Kiršu kompot		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
<b>Kopā:</b>			25.8	29.4	95.2	744
<b>Piektdiena</b>		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gulaša zupa	*A07	260 gr. (+/- 10%)	10.6	15.5	21.6	272
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.3	24.2	292
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.2	22
Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
<b>Kopā:</b>			29.3	31.6	90.9	770

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģenus

Kartē      Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
128.2    139.9    497.0    3785

Sastādīja \_\_\_\_\_  
I Inese Flohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

No 17-febr.-25  
Līdz 21-febr.-25

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.5	11.1	15.3	172
Vistas gaļas plovš		300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7	461
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Kefirs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
<b>Kopā:</b>			27.5	33.5	106.9	846
<b>Otrdiena</b>		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	9.3	27.4	219
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.3	5.0	12.5	135
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	6.7	7.4	103
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	7.2	2.2	80
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Upenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	15.0	68
<b>Kopā:</b>			26.6	28.7	114.6	844
<b>Trešdiena</b>		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.7	2.6	36.4	196
Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0	230
Kāpostu, dilļu, salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	2.7	61
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	20.2	81
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
<b>Kopā:</b>			27.3	28.1	124.2	852
<b>Ceturtdiena</b>		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	7.0	6.2	18.6	161
Kartupelu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	4.7	27.4	174
Cūkgalas šnicle	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	16.6	9.4	231
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
<b>Kopā:</b>			27.4	31.9	107.5	819
<b>Piektdiena</b>		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gulaša zupa	*A07	270 gr. (+/- 10%)	10.9	17.5	21.9	293
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.3	24.2	292
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.2	22
Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
<b>Kopā:</b>			30.5	33.7	97.8	822

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	139.4	155.9	551.1	4182

Sastādījis  
I Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis

Aptiprinu



# Ēdienkarte

No 17-febr.-25

Līdz 21-febr.-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

	Mātrnolles	postūrijumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b> 9				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaronu zupa ar zālumiem (celiakija)	150 gr. (+/- 10%)	1.4	8.2	12.2 129
Vistas gaļas plov	200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2 320
Kīnas kāpostu-fomātu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3 47
Rīsu gaļete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0 15
<b>Kopā:</b>		17.9	23.7	67.9 613
<b>Otrdiena</b> 14				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07 155 gr. (+/- 10%)	3.3	6.9	9.0 112
Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2 115
Zivju filejas kotlete (celiakija)	*A03 60 gr. (+/- 10%)	13.8	9.2	0.8 141
Piena mērce (celiakija)	*A07 50 gr. (+/- 10%)	1.2	3.3	5.1 56
Vitamīnu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	6.2	2.2 71
Rīsu gaļete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Upenu morss	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	12.0 54
<b>Kopā:</b>		24.0	26.0	64.5 652
<b>Trešdiena</b> 14				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti bezglutēna makaroni	100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5 148
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)	100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	6.4 209
Kāpostu dilu salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0 30
Rīsu gaļete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jānogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 33
Biezais augļu ķiseļis ar pienu	*A07,A12 300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
<b>Kopā:</b>		20.5	24.0	88.1 681
<b>Ceturtdiena</b> 15				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07 150 gr. (+/- 10%)	4.8	2.6	13.2 97
Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas šnicele (celiakija)	*A03 70 gr. (+/- 10%)	13.1	16.3	0.3 203
Biešu salāti ar krējumu	*A07 80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Rīsu gaļete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Kiršu komposts	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	18.6 77
<b>Kopā:</b>		23.6	23.3	67.8 610
<b>Piektdiena</b> 13				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gulaša zupa	*A07 210 gr. (+/- 10%)	8.6	15.8	15.6 244
Rīsu gaļete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Biezpiena plācenis (celiakija)	*A03,A07 90 gr. (+/- 10%)	11.7	10.5	27.5 250
Skābs krējums 20%	*A07 10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3 20
Citronu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.0 21
Auglis ( banāns )	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
<b>Kopā:</b>		22.4	28.7	74.0 675

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē      Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
108.4    125.7    362.4    3231

Sastādīja

I Inese Hohlfeide SIA "IRG" tehnologs /

Apsūprinu



# Ēdienkarte

No 17-febr.-25  
Līdz 21-febr.-25

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Malnities	pasūtījumam	Iespējamas	Izmaltģas
<b>Pirmdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaronu zupa ar zaļumiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	1.8	11.0	16.2 171
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4 390
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3 47
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0 16
		<b>Kopā:</b>	19.7	28.3	84.2 728
<b>Otrdiena</b>		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.9	8.2	12.2 140
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3 144
Zivju filejas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	13.8	9.2	0.7 141
Piena mērce (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.0	5.3	8.2 89
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.3 36
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Upenu mārss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	16.0 72
		<b>Kopā:</b>	26.9	25.5	86.5 776
<b>Trešdiena</b>		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Cūkgala ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	6.4 209
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	3.9 37
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
		<b>Kopā:</b>	21.4	24.4	95.5 718
<b>Ceturtdiena</b>		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.7	4.2	18.3 140
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgalas šņicele (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	13.1	16.3	0.3 203
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3 41
		<b>Kopā:</b>	27.6	25.3	81.0 750
<b>Piektdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa	*A07	260 gr. (+/- 10%)	10.6	15.5	21.6 272
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Biezpiena plācenis (celiakija)	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.0	11.7	30.5 278
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6 41
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.2 22
Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
		<b>Kopā:</b>	26.6	31.7	89.2 805

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	122.3	135.2	436.5	3777

Sastādīja

J Inese Hahfeldte SIA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 17-febr.-25

Līdz 21-febr.-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	Izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaronu zupa ar zalumjiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.5	11.1	15.3	172
Sautēti burkāni ar rīsiem un zirņiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.2	8.9	40.7	264
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
<b>Kopā:</b>			<b>12.4</b>	<b>23.5</b>	<b>81.2</b>	<b>593</b>
<b>Otrdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	4.6	12.2	99
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Rīvmaizē apcepis siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.8	17.6	2.2	218
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	12.0	54
<b>Kopā:</b>			<b>19.9</b>	<b>24.9</b>	<b>65.5</b>	<b>581</b>
<b>Trešdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.7	11.3	38.0	285
Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	3.3	37
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
<b>Kopā:</b>			<b>16.6</b>	<b>17.8</b>	<b>84.9</b>	<b>566</b>
<b>Ceturtdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Rīsu zupa ar tomātiem		200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.2	20.1	128
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
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Kīršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
<b>Kopā:</b>			<b>14.5</b>	<b>21.0</b>	<b>71.0</b>	<b>526</b>
<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu solanka ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	1.7	6.2	9.1	101
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.1	19.8	95
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.3	24.2	292
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	17
Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
<b>Kopā:</b>			<b>20.3</b>	<b>22.2</b>	<b>77.1</b>	<b>592</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Karlē	83.7	109.4	379.8	2858

Sastādīja

/ Inese Flohfeldte STA tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 17-febr.-25  
Līdz 21-febr.-25

IRG  
Launags Ulbrokas vidusskolā

Maņoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

Pirmdiena		18	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
<b>Kopā :</b>				<b>8.5</b>	<b>3.5</b>	<b>61.4</b>	<b>311</b>
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeli			150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Vārīti cīsini 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
<b>Kopā :</b>				<b>11.1</b>	<b>13.7</b>	<b>35.2</b>	<b>316</b>
Trešdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem	*A07		200 gr. (+/- 10%)	5.2	5.2	31.6	195
Baltmaize apcepta olā	*A01, A03, A07		30 gr. (+/- 10%)	2.4	3.0	10.0	77
<b>Kopā :</b>				<b>7.7</b>	<b>8.2</b>	<b>41.7</b>	<b>271</b>
Ceturtdiena		19	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
<b>Kopā :</b>				<b>9.7</b>	<b>9.9</b>	<b>52.4</b>	<b>342</b>
Piektdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu vinegrets			150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	13.8	124
Graudu maīze 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
<b>Kopā :</b>				<b>7.1</b>	<b>16.0</b>	<b>23.9</b>	<b>279</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	44.1	51.2	214.5	1520

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hohfeldte SIA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_