



# Ēdienkarte

IRG  
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 06-maijs-25  
Līdz 10-maijs-25

Māmošies pasūtījumam iespējams izmaiņas

Otrdiena 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu 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 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	74
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
<b>Kopā:</b>			18.8	24.2	76.8	597

Trešdiena 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	4.1	9.9	84
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Cūkgāļas velmītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.6	6.7	160
Baltā mērce ar dillem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.9	5.8	58
Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		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
<b>Kopā:</b>			19.2	21.4	72.3	564

Ceturtdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cūkgāļas gabalini ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0	13.0	3.8	169
Svaigu gurķu salāti ar zālumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	4.2	1.4	46
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
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.0	234
<b>Kopā:</b>			25.1	25.7	76.1	640

Piektdiena 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.9	3.0	17.8	113
Cūkgāļas cisini		50 gr. (+/- 10%)	6.0	6.5	1.0	91
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
<b>Kopā:</b>			16.2	22.2	63.5	529

Sestdiena 11		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Cūkgāļas 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
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
<b>Kopā:</b>			20.4	22.8	88.3	648

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	99.7	116.2	377.0	2977

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

IRG  
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 06-maijs-25  
Līdz 10-maijs-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			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	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 - kirsu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
<b>Kopā :</b>			<b>23.0</b>	<b>29.3</b>	<b>96.2</b>	<b>741</b>

Tresdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Gurku zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	5.2	13.6	112
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.3	12.4	7.8	187
Baltā mērce ar dillem	*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
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
<b>Kopā :</b>			<b>24.1</b>	<b>26.0</b>	<b>95.5</b>	<b>719</b>

Ceturtdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
Cūkgalas gabaliņi ar dārzeņiem		120 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	5.1	189
Svaigu gurķu salāti ar zālumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	4.2	1.4	46
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
Biezpiena saldā masa ar ievārījumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.0	234
<b>Kopā :</b>			<b>27.3</b>	<b>27.6</b>	<b>91.6</b>	<b>726</b>

Piektdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	4.2	24.7	157
Cūkgalas cīsini		100 gr. (+/- 10%)	12.0	13.0	2.0	182
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
<b>Kopā :</b>			<b>25.5</b>	<b>32.1</b>	<b>86.5</b>	<b>754</b>

Sestdiena	12	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
Cūkgalas 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
<b>Kopā :</b>			<b>25.8</b>	<b>24.1</b>	<b>98.7</b>	<b>715</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	125.7		139.1		468.6		3655

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 06-maijs-25  
Līdz 10-maijs-25IRG  
Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	32	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 kīpoku 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
<b>Kopā :</b>			<b>30.7</b>	<b>34.7</b>	<b>110.2</b>	<b>873</b>

Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Gurku zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	2.7	7.1	16.5	142
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Cūkgaļas veltņītis	*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
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
<b>Kopā :</b>			<b>26.6</b>	<b>29.5</b>	<b>107.9</b>	<b>811</b>

Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
Cūkgaļas gabalini ar dārzeņiem		120 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	5.1	189
Svaigu gurku salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	4.2	1.4	46
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
Biezpiena saldā masa ar ievārtījumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.0	234
<b>Kopā :</b>			<b>29.4</b>	<b>27.9</b>	<b>111.1</b>	<b>815</b>

Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.8	12.0	23.2	225
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	4.7	27.4	174
Cūkgaļas cīsiņi		100 gr. (+/- 10%)	12.0	13.0	2.0	182
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Rudzu rupjmaize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
<b>Kopā :</b>			<b>27.8</b>	<b>34.4</b>	<b>99.7</b>	<b>837</b>

Sestdiena	15	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
<b>Kopā :</b>			<b>24.7</b>	<b>27.8</b>	<b>123.3</b>	<b>858</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	139.2	154.3	552.2	4194

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 06-maijs-25

Līdz 10-maijs-25

## IRG 1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu 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 ķiploku 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		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
<b>Kopā :</b>			<b>15.6</b>	<b>23.9</b>	<b>67.3</b>	<b>575</b>

Tresdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	9.9	83
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Cūkgalas velnītis (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 gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
<b>Kopā :</b>			<b>17.1</b>	<b>23.2</b>	<b>64.1</b>	<b>589</b>

Ceturtdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cūkgalas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0	13.0	3.8	169
Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	4.2	1.4	46
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.6	7.4	26.8	212
<b>Kopā :</b>			<b>23.1</b>	<b>25.0</b>	<b>72.0</b>	<b>658</b>

Piektdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.9	3.0	17.8	113
Cepts vistas šķinkītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	13.1	1.0	188
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
<b>Kopā :</b>			<b>25.9</b>	<b>28.7</b>	<b>65.4</b>	<b>682</b>

Sestdiena	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
Cūkgalas 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 gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
<b>Kopā :</b>			<b>18.0</b>	<b>19.8</b>	<b>87.0</b>	<b>620</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	99.7		120.6		355.7		3126

Sastādīja

Aptiprinu



# Ēdienkarte

No 06-maijs-25

Līdz 10-maijs-25

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	31	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 (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	13.2	18.0	51.7	427
Burkānu salāti ar ķiploku 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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
<b>Kopā :</b>			<b>19.5</b>	<b>29.4</b>	<b>88.3</b>	<b>727</b>

Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	1.9	5.3	13.6	111
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Cūkgaļas 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 eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
<b>Kopā :</b>			<b>20.5</b>	<b>27.4</b>	<b>88.1</b>	<b>763</b>

Ceturtdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Cūkgaļas gabalini ar dārzeņiem		120 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	5.1	189
Svaigu gurķu salāti ar zalumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	4.2	1.4	46
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Biezpiena saldā masa ar ievārījumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.6	7.4	26.8	212
<b>Kopā :</b>			<b>25.0</b>	<b>26.8</b>	<b>88.6</b>	<b>747</b>

Piektdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
Kartupelu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	4.2	24.7	157
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	13.1	1.0	188
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
<b>Kopā :</b>			<b>28.8</b>	<b>32.1</b>	<b>82.6</b>	<b>820</b>

Sestdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem (pārī. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.4	1.7	42.9	197
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1	208
Cūkgaļas 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 galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
<b>Kopā :</b>			<b>24.8</b>	<b>24.9</b>	<b>114.7</b>	<b>832</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 36		23 - 37		79 - 144		700 - 960
Kartē	118.7		140.6		462.1		3890

Sastādīja

Aptiprinu



# Ēdienkarte

No 06-maijs-25

Līdz 10-maijs-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	30	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
<b>Kopā :</b>			15.4	18.6	82.6	555

Trešdiena	30	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
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Siera mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4.2	20.7	8.8	239
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
<b>Kopā :</b>			12.7	29.4	68.3	592

Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	7.1	6.8	69.1	366
Svaigu gurķu salāti ar zālumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	4.2	1.4	46
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	8.1	29.0	234
<b>Kopā :</b>			20.0	19.2	108.1	688

Piektdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
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
<b>Kopā :</b>			15.8	25.1	68.3	570

Sestdiena	19	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
<b>Kopā :</b>			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	76.3	116.5	407.9	2998

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 06-maijs-25  
Līdz 10-maijs-25

IRG  
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties  
pasūtījurnam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena	33	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
<b>Kopā :</b>			<b>10.1</b>	<b>17.0</b>	<b>14.2</b>	<b>258</b>
Trešdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Kartupeļu 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
<b>Kopā :</b>			<b>7.6</b>	<b>9.9</b>	<b>30.3</b>	<b>244</b>
Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
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
<b>Kopā :</b>			<b>10.9</b>	<b>10.1</b>	<b>54.0</b>	<b>358</b>
Piektdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
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
<b>Kopā :</b>			<b>12.6</b>	<b>14.4</b>	<b>31.0</b>	<b>309</b>
Sestdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
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
<b>Kopā :</b>			<b>12.2</b>	<b>7.7</b>	<b>29.1</b>	<b>238</b>

\*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

Apstiprinu