



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 03-febr.-25
Līdz 07-febr.-25

		Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas	
Pirmdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2	177
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4	268
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3	78
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
Kopā:			23.1	25.5	84.1	655
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	12.7	5.7	185
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8	43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upeņu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			19.8	23.8	77.2	615
Trešdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	5.3	6.0	21.9	165
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgalās kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1	182
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.5	2.1	3.7	40
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.6	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35
Kopā:			22.9	23.8	94.1	691
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	10.6	14.9	32.5	307
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:			20.6	26.1	92.5	735
Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeni zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	6.0	8.2	96
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	113
Vistas fileja cepta	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	12.9	10.1	5.0	164
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.9	5.8	58
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	3.0	43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			21.9	22.7	64.0	551

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Karīte	108.2	121.9	412.0	3247

Sastādīja _____
Inese Hofeldte SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 03-febr.-25
Līdz 07-febr.-25

		Mainoties	pastiprinājumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.5	13.3	8.2 194
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9	44.8 313
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3 78
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19.4 79
Kopā:			24.7	26.9	99.4 737
Otrdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	7.6 206
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8 43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1 1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5 238
Kopā:			22.6	25.3	95.4 713
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	6.6	7.2	29.7 213
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgālas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1 182
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.2	3.1	5.6 60
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.6 46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8 47
Kopā:			26.7	26.4	120.0 834
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	11.6	18.0	42.1 377
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3 47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1 151
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0 198
Kopā:			22.5	29.3	108.7 836
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābeni zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	7.2	10.8 119
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 147
Vistas fileja cepta	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	12.9	10.1	5.0 164
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3.3	5.1	10.7 103
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	4.4 67
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
Kopā:			25.6	28.4	88.3 715

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
122.1 136.3 511.7 3836

Sastādīja _____
I Inese Hofeide SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 03-febr.-25

Līdz 07-febr.-25

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.5	13.3	8.2	194
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	9.4	50.4	344
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3	78
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19.4	79
Kopā:			27.4	27.5	123.6	841

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.2	17.4	9.4	257
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	4.7	69
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			25.9	31.8	100.1	805

Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar galu, krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	6.6	7.2	29.7	213
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Cūkgalas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1	182
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	4.2	7.4	81
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.6	46
Rudzu maize, pilngraudu	*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:			33.5	30.5	127.1	926

Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		300 gr. (+/- 10%)	12.5	21.1	51.6	447
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:			23.7	32.4	131.6	963

Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeni zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	7.2	10.8	119
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas fileja cepta	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	12.9	10.1	5.0	164
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7	117
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9	66
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0	41
Kopā:			27.8	29.3	109.0	815

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	138.2	151.6	591.4	4350

Sastādīja

Inese Flohfelde SIA "IRG" tehnoloģists

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 03-febr.-25

Līdz 07-febr.-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Erikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2 177
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	7.9	8.0	39.7 265
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3 78
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6 59
Kopā:			19.5	25.1	74.4 630
Otrdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.3 116
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	12.1	3.9 167
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8 43
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1 1
Āugļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	180 gr. (+/- 10%)	1.4	8.6	34.4 223
Kopā:			15.9	23.1	73.3 602
Trešdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	5.3	6.0	21.9 165
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgalas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6 155
Piena mērce (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	1.0	2.6	4.1 44
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.7 46
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Dzērvenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1 35
Kopā:			21.1	24.2	80.5 657
Ceturtdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	10.6	14.9	32.5 307
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3 47
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1 151
Cepumi (alerģijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0 183
Kopā:			19.5	26.8	97.5 740
Piektdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	9.5 96
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Vistas fileja cepta (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	14.7	13.9	0.2 184
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	4.2	8.8 82
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9 66
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:			22.7	28.9	56.8 607

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	98.8	128.2	382.5	3236

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 03-febr.-25
Līdz 07-febr.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	Izmaiņas
Pirmdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.5	13.3	8.2 194
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.6	8.5	48.8 310
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3 78
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19.4 79
Kopā:			21.2	26.6	96.1 764
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	12.0	14.8	4.5 205
Seleriju - burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8 43
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1 1
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	180 gr. (+/- 10%)	1.4	8.6	34.4 223
Kopā:			19.3	26.0	82.7 706
Trešdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	8.8 113
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgālas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6 155
Piena mērce (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.0	5.3	8.2 89
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.6 46
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8 47
Kopā:			22.2	27.6	86.7 745
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	11.6	18.0	42.1 377
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.9 49
Rīsu gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1 151
Cepumi (alerģijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0 183
Kopā:			20.5	29.9	107.7 812
Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	6.2	12.7 119
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8 136
Vistas fileja cepta (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	14.7	15.2	0.2 196
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	4.2	8.8 82
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9 66
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.0 61
Kopā:			24.3	31.3	82.5 763

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Karte	107.5	141.4	455.6	3789

Sastādīja
Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis

Apstiprināt



Ēdienkarte

IRG

No 03-febr.-25

Līdz 07-febr.-25

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu zupa ar puķkāpostiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.3	9.1	131
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4	268
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	4.6	67
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
Kopā:			16.5	22.3	83.2	599
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu sācepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13.7	10.3	33.3	287
Seleriju - burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	4.8	43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upeņu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			19.4	21.2	80.3	601
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.5	10.4	99
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Veģetārā dārzenu - pupiņu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.3	15.8	9.9	192
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.7	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35
Kopā:			12.1	24.7	92.1	643
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu risoto		200 gr. (+/- 10%)	3.9	10.4	42.0	277
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	2.3	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:			13.9	21.5	102.0	705
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	6.0	8.2	96
Pupinas meksikāņu gaumē		200 gr. (+/- 10%)	18.6	8.5	36.8	299
Jauktu dārzenu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9	66
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			23.6	20.1	65.3	538

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	85,4	109,9	423,0	3085

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 03-febr.-25
Līdz 07-febr.-25

IRG
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		11	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
Kopā :				8.5	3.5	61.4	311
Otrdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeli			150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Vārīti cīsiņi 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
Kopā :				11.1	13.7	35.2	316
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 apacepta olā	*A01,A03,A07		30 gr. (+/- 10%)	2.4	3.0	10.0	77
Kopā :				7.7	8.2	41.7	271
Ceturtdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kefīra 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
Kopā :				9.7	9.9	52.4	342
Piektdiena		19	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
Liepziēdu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :				7.1	16.0	23.9	279

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

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

Sastādīja
/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____