



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 24-marts-25
Līdz 28-marts-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Cūkgaļa 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	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
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	10.8	15.3 202
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		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		5	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 eļļu		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
Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9 317
Marinēti gurķu salāti ar eļļu		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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs 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 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		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

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 24-marts-25
Līdz 28-marts-25

		Mainoties	pasūfijumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		7	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 ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6 49
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:			20.2	25.5	101.9 721
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		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 ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.7 42
Melnā teja 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		8	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	5.5 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
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgalas plovš		250 gr. (+/- 10%)	14.0	11.2	54.9 380
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 mērce ar putukrējumu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	1.6	15.6	21.4 234
Kopā:			18.4	28.3	96.6 723
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Boršcs 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 gaļas 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 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		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

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 24-marts-25

Līdz 28-marts-25

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

		Maiņoties	pasūfijumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		10	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	*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
Otrdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti 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		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8 138
Makaroni ar gālu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	18.6	38.5 389
Syaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.4 54
Rudzu maize, 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
Ceturtdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgalas plov		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		11	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	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1 214
Visfas 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 grupas alergēnus

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

Sastādīja _____

Apsūprinā _____



Ēdienkarte

No 24-marts-25

Līdz 28-marts-25

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainīties: _____ pasūtījumam: _____ iespējamās: _____ izmaiņas: _____

Pirmdiena 13		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgala 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
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:			14.9	23.0	69.4	573
Otrdiena 13		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vāriti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgalas 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
Čepumi (alerģijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0	183
Kopā:			14.5	19.0	75.9	539
Trešdiena 14		Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Ceturtdiena 18		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgalas 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 putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.5	15.5	18.1	219
Kopā:			15.6	28.5	70.2	633
Piektdiena 13		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	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 grupas alergēnus

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

Sastādīja _____

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 24-marts-25

Līdz 28-marts-25

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Mainoties	pasūņijumam	Lespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		5			
		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
Cūkgaļa saldskabā mērcē (celiakija)		120 gr. (+/- 10%)	6.8	14.5	8.6 195
Vitāmīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6 49
Rīsu galete		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
Otrdiena		7			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgaļas 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		6			
		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 gaļu 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 galete		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
Ceturtdiena		6			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Cūkgaļas 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 galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2 2
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.4	15.9	22.9 241
		Kopā:	18.7	31.6	85.5 734
Piektdiena		5			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	4.7	11.5 99
Kartupeļu 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 mērce 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 galete		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 alergēnus

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

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 24-marts-25

Līdz 28-marts-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzenu 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
Jānogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:				14.2	19.8	83.6	570
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Veģetārā dārzenu - pupiņu mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	1.9	10.8	8.7	141
Biešu, zaļumu 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		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar dārzeni	*A01		250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	47.5	356
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			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Kopā:				14.7	25.8	89.7	655
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cepti dārzeni			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		1	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 alerģēnusMK172
Karte

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

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launags Ulbrokas vidusskolā

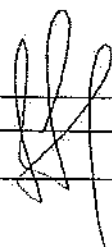
 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Pirmdiena		19	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		18	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		18	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		17	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		19	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



Apstiprinu