



Ēdienkarte

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 24-febr.-25

Līdz 28-febr.-25

Maiņoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	23	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
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	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	8	Svars	Uzturvērtības porcija			
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgalas teffeli 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	20	Svars	Uzturvērtības porcija			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6	104
Makaroni ar galu 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	11	Svars	Uzturvērtības porcija			
Cūkgalas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9	317
Marinētu 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	3	Svars	Uzturvērtības porcija			
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 eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	6.7	48
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkaļņu 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

(Iešē Hoffelde SIA "Dzīvnieku ēdiena")

Apsfīrīnu



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 24-febr.-25

Līdz 28-febr.-25

Mācītnes pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena		24	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	41.9	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		15	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 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		21	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		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgalas ploys			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 mērcē ar putukrējumu	*A07		180 gr. (+/- 10%)	1.6	15.6	21.4	234
Kopā :				18.4	28.3	96.6	723
Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borsčs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	2.1	9.2	11.7	140
Kartupeļu biezenis	*A07		180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.7	28.0	192
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03		60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Baltā mērcē 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

Sastādījis

I. Inese Hölzfeldte SIA "IRG" Pilsnotags-1

Apstiprināts



Ēdienkarte

No 24-febr.-25

Līdz 28-febr.-25

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

		Mainoties	pasūtījumiem	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		22			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0 149
Vārti 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
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2 45
		Kopā :	22.2	27.9	117.9 814
Otrdiena		16			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārti kartupeļi		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		19			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šķelto 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 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		17			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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		19			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 gaļas 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 redīšu- 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

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

Sastādīja _____
/ Inese Hofhilde SIA "IRG" tehnoloģis /

Aptiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 24-febr.-25

Līdz 28-febr.-25

Mainoties pasūtījumam iespējams izmaiņas

Pirmdiena		27	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
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 gaļe			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		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3,3	0,2	24,5	116
Cūkgalas teffelis 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 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 gaļe			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		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgalas 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
Rīsu gaļe			7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6	52
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 :				15,6	28,5	70,2	633
Piekdiena		4	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		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 mērcē 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 gaļe			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

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	84,1	121,6	361,7	3009

Sastādīja

/ Inese Holcēde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 24-febr.-25

Līdz 28-febr.-25

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainības: pasūtījuma iespējamais izmaiņas

Pirmdiena	26	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 gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Jānogu 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
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	23	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 gaļe		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	5	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 gaļe		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	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borčs 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 gaļe		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

(Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis)

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

No: 24-febr.-25

Līdz: 28-febr.-25

Mālnoties: pāsūtījumam: Iespējamās: izmaiņas

Pirmdiena 25

	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 eļļu	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 3

	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārti 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 eļļu	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 22

	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	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- 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	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Kopā:		14.7	25.8	89.7	655

Ceturtdiena 1

	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārti 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 eļļu	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.
Boršcs 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 eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	6.6	57
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkaļņu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā:		14.5	23.0	69.6	550

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus

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

Sastādīja / Inese Flohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 24-febr.-25
Līdz 28-febr.-25

IRG
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		16	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		20	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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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
Kopā :				7.6	9.9	30.3	244
Ceturtdiena		15	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		18	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
Kartē	53.5		59.0		158.7		1407

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA IRG tehnologs /

Apstiprinu _____