



# Ēdienkarte

IRG  
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 28-apr.-25  
Līdz 30-apr.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	A	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadēļu 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
<b>Kopā:</b>			<b>23.1</b>	<b>25.5</b>	<b>84.1</b>	<b>655</b>

Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	12.7	5.7	185
Pavasara salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	1.9	44
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 pārslās ar saldo krējumu un upēņu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
<b>Kopā:</b>			<b>20.0</b>	<b>24.7</b>	<b>74.3</b>	<b>616</b>

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	6.0	9.6	108
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgālas 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
Svaigu gurķu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.1	25
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
<b>Kopā:</b>			<b>20.6</b>	<b>23.9</b>	<b>77.2</b>	<b>613</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	63.7	74.1	235.6	1884

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

IRG  
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 28-apr.-25  
Līdz 30-apr.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem</u>	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.5	13.3	8.2 194
<u>Makaroni ar sieru</u>	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9	44.8 313
<u>Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3 78
<u>Saldskābā maize</u>		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
<u>Rāmkalnu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19.4 79
		<b>Kopā:</b>	24.7	26.9	99.4 737
<b>Otrdiena</b>		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Vārīti kartupeli</u>		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
<u>Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	7.6 206
<u>Pavasara salāti ar ellu</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	1.9 44
<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
<u>Vitamīnu ūdens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1 1
<u>Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5 238
		<b>Kopā:</b>	22.9	26.3	92.4 714
<b>Trešdiena</b>		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	6.8	12.8 130
<u>Vārīti griķi</u>		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
<u>Cūkgalas kotlete</u>	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1 182
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.2	3.1	5.6 60
<u>Svaigu gurķu salāti ar ellu</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.1 25
<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
<u>Dzērveņu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8 47
		<b>Kopā:</b>	23.5	26.0	98.5 731

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē      Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.  
71.1      79.2      290.3      2182

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 28-apr.-25

Līdz 30-apr.-25

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

Māņoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	8	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 sēklīnām 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	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.2	17.4	9.4	257
Pavasara salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	1.9	44
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 upēnu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			27.2	29.8	105.0	817
Trešdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	6.8	12.8	130
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Cūkgaļas 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
Svaigu gurķu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.1	25
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:			30.3	30.2	105.7	822

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	84.9	87.5	334.2	2480

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 28-apr.-25  
Līdz 30-apr.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdienā	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeli 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 sēklinām 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
Otrdienā	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	12.1	3.9	167
Pavasara salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	1.9	44
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Vitamīnu ūdens		150 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:			16.2	24.1	70.4	602
Trešdienā	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	6.0	9.6	108
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas 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
Svaigu gurķu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.1	25
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:			18.8	24.2	63.5	579

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	54.5		73.5		208.3		1812

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 28-apr.-25

Līdz 30-apr.-25

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	10	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 (celiakija)	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.6	8.5	48.8	310
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un ellu		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	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	12.0	14.8	4.5	205
Pavasara salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	1.9	44
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Angļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	180 gr. (+/- 10%)	1.4	8.6	34.4	223
Kopā:			20.0	27.0	82.8	721

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	6.8	12.8	130
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
Svaigu gurķu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.1	25
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:			21.5	28.0	86.1	741

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	62.7	81.6	265.0	2225

Sastādīja

Apsūprinu



# Ēdienkarte

No 28-apr.-25

Līdz 30-apr.-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Firmdiēna	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*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 saulespuku 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
Rānkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
<b>Kopā:</b>			<b>16.5</b>	<b>22.3</b>	<b>83.2</b>	<b>599</b>

Otrdiēna	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13.7	10.3	33.3	287
Pavasara salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	1.9	44
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 upēņu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
<b>Kopā:</b>			<b>19.6</b>	<b>22.2</b>	<b>77.4</b>	<b>602</b>

Trešdiēna	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3	107
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Veģetārā dārzenu - pupiņu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.3	15.8	9.9	192
Svaigu gurķu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.1	25
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērvenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35
<b>Kopā:</b>			<b>12.2</b>	<b>24.4</b>	<b>97.3</b>	<b>662</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	48.3	69.0	257.9	1863

Sastādīja

Apsūtinu

IRG  
Launags Ulbrokas vidusskolā

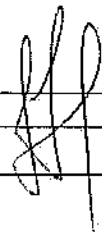
Mainīties  
pasūtījumam  
ļespējamas  
izmaiņas

Pirmdiena 16		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 17		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Cūkgalas cīsini		50 gr. (+/- 10%)	6.0	6.5	1.0	91
Svaigu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	0.5	4
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.0	51
		<b>Kopā :</b>	<b>9.8</b>	<b>14.3</b>	<b>34.8</b>	<b>319</b>
Trešdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
		<b>Kopā :</b>	<b>7.7</b>	<b>8.2</b>	<b>41.7</b>	<b>271</b>

\*ļespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kārtē.	26.0	26.0	137.8	901

Sastādīja



Apstiprinu