

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-sept.-25
Līdz 05-sept.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	14.0	9.3	205
2468	Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :				20.0	27.6	74.0	620

TK Nr.	Trešdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				26.0	23.7	92.2	686

TK Nr.	Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2443	Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1848	Paninas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	0.8	6.0	56
1912	Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
Kopā :				26.7	23.2	83.5	664

TK Nr.	Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2374	Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	9.2	5.8	12.3	140
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
2474	Cūkgaļas cīsiņi		50 gr. (+/- 10%)	6.0	6.5	1.0	91
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	5.5	6.0	82
1465	Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				24.9	21.9	83.6	631

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	97.7	96.4	333.3	2601

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 02-sept.-25

Līdz 05-sept.-25

Mācīto pasūtījumu iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olībalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
2118	Maltās gaļas mērce	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7	16.0	12.3	239
2468	Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				22.7	31.8	95.1	749

TK Nr.	Trešdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olībalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				27.2	25.7	105.7	763

TK Nr.	Ceturtdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olībalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1926	Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
382	Cūkgaļas kotlete	*A01, A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2443	Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1848	Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
1912	Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
Kopā:				29.7	25.9	100.7	770

TK Nr.	Piektdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olībalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2374	Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01, A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
2474	Cūkgaļas cīsini		100 gr. (+/- 10%)	12.0	13.0	2.0	182
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01, A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	5.5	6.0	82
1465	Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Ūpeņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				32.7	29.4	97.7	793

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	112.3	112.9	399.2	3074

Sastādīja

Apstiprinu

Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
-----------	-------------	------------	----------

TK Nr.	Otrdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.4	20.0	15.4	299
2468	Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :				26.7	35.9	110.5	860

TK Nr.	Trešdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				28.5	27.7	119.1	839

TK Nr.	Ceturtdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.8	12.0	23.2	225
1458	Vārīti makaroni	*A01	160 gr. (+/- 10%)	7.2	3.8	46.1	253
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2443	Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1848	Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
1912	Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
Kopā :				32.5	28.6	116.0	867

TK Nr.	Piektdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2374	Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.7	240
2474	Cūkgaļas cīsiņi		100 gr. (+/- 10%)	12.0	13.0	2.0	182
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	2.6	7.3	7.9	109
1465	Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :				34.6	31.5	109.9	868

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	122.2	123.7	455.5	3434

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas	
Otrdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	13.2	4.6	180
Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:			19.1	26.8	58.8	595
Trešdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:			24.9	23.6	87.0	697
Ceturtdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Panīnas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
Kopā:			24.3	24.5	75.5	667
Piektdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Cūkgaļas cīsiņi		50 gr. (+/- 10%)	6.0	6.5	1.0	91
Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	5.2	10.0	87
Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Bezglutēna maize		15 gr. (+/- 10%)	6.0	0.8	6.0	55
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:			26.9	22.0	75.6	617

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	95.2	96.9	296.9	2575

Sastādīja

Apstiprinu

Komplekss pasākums "Veselības ēdiena izstrāde"						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Otrdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.4	14.6	6.1	200
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :			21.4	30.6	77.0	747
Trešdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :			26.2	25.6	100.5	773
Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
Cūkgāļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Panīnas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
Kopā :			26.0	27.0	86.4	740
Piektdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
Cūkgāļas cīsiņi		100 gr. (+/- 10%)	12.0	13.0	2.0	182
Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	5.2	10.0	87
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Bezglutēna maize		15 gr. (+/- 10%)	6.0	0.8	6.0	55
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :			34.4	29.5	90.1	778

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	108.0	112.6	354.0	3039

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Otrdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4	217
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :			20.2	23.5	72.8	579
Trešdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā :			17.5	17.4	106.5	655
Ceturtdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa bez krējuma(pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	3.1	6.2	9.4	106
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Piena mērce (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
Kopā :			20.2	24.7	88.2	664
Piektdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
Vārīti griķi		80 gr. (+/- 10%)	3.5	0.6	27.1	128
Cūkgaļas cīsiņi		50 gr. (+/- 10%)	6.0	6.5	1.0	91
Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	5.2	10.0	87
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :			23.0	22.3	85.5	635

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	80.9	87.9	353.0	2534

Sastādīja

Apstiprinu

Rindkopas pasākums "Rindkopas pasākums"						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Otrdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10.3	17.4	12.5	250
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :			25.2	29.3	95.1	737
Trešdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	17.0	15.4	53.9	421
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	6.2	3.9	75
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā :			20.9	23.5	117.1	766
Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa bez krējuma(pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	4.1	8.3	12.5	141
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Piena mērce (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	3.7	9.7	72
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
Kopā :			23.1	28.0	107.6	784
Piektdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
Cūkgaļas cīsinī		100 gr. (+/- 10%)	12.0	13.0	2.0	182
Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	5.2	10.0	87
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :			30.9	29.1	101.8	798

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē : Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
100.2 109.9 421.5 3086

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Otrdiena	32	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 kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1	167
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :			13.0	23.2	79.6	574
Trešdien	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293
Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķiseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :			18.0	16.8	104.4	642
Ceturtdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.4	6.9	42.5	256
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
Kopā :			20.2	19.4	92.4	630
Piektdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu zupa ar tomātiem		200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.2	20.5	129
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0	54
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :			17.9	17.2	106.0	641

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	69.1	76.6	382.4	2487

Sastādīja

Apstiprinu