



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 31-marts-25
Līdz 04-apr.-25

		Mainoties	pastipinājumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		11	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	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4 268
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 74
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6 59
		Kopā:	23.1	25.5	84.1 655
Otrdiena		7	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas 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 pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5 238
		Kopā:	20.0	24.7	74.3 616
Trešdiena		8	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
Cūkgaļas 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
Dzērvenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1 35
		Kopā:	22.9	23.8	94.1 691
Ceturtdiena		4	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	10.6	14.9	32.5 307
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.2	3.4 52
Rudzu maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1 151
Deserts auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
		Kopā:	19.5	21.6	79.9 597
Piektā diena		4	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Skābeni zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.4	6.7	11.4 116
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	3.8	21.9 139
Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	9.4	16.5	10.2 227
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	1.1	3.1 26
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:	18.1	28.4	63.0 585

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	103.6	124.1	395.5	3144

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskolā

No 31.-marts-25
Līdz 04.-apr.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Frikadēlu 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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131	
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	7.6	206	
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 upeņu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238	
Kopā:			22.9	26.3	92.4	714	

Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar galu, 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	
Cūkgalas 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	
Dzērvenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8	47	
Kopā:			26.7	26.4	120.0	834	

Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas galu un dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	11.6	18.0	42.1	377	
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.2	3.4	52	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151	
Deserts auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
Kopā:			22.4	25.0	102.7	730	

Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	220 gr. (+/- 10%)	3.8	10.0	15.3	166	
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	4.7	27.4	174	
Vistas galas plācenītis	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	9.4	16.5	10.2	227	
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.5	50	
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:			21.5	34.8	81.5	731	

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
118.2	139.4	496.0	3747

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 31-marts-25

Līdz 04-apr.-25

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

		Mainotās	pasūtījumam	Iespējamus	Izmaiņas
Pirmdiena		19	Svars		Uzturvērtības porcija
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Frikadeli 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 saulespuku 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		13	Svars		Uzturvērtības porcija
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2 181
Cūkgalas 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 upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5 238
		Kopā:	27.2	29.8	105.0 817
Trešdiena		10	Svars		Uzturvērtības porcija
					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		7	Svars		Uzturvērtības porcija
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Risoto ar vistas galu un dārzeņiem		300 gr. (+/- 10%)	12.5	21.1	51.6 447
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.2	3.4 52
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Īogurta dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.8	4.0	33.4 201
Deserts auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
		Kopā:	25.3	29.0	120.6 851
Piektdiena		20	Svars		Uzturvērtības porcija
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Skābeni zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	220 gr. (+/- 10%)	3.8	10.0	15.3 166
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	5.2	5.4	31.5 200
Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	9.4	16.5	10.2 227
Iauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.0 49
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:	23.2	35.7	97.6 810

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	136.5	152.6	573.9	4244

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 31-marts-25

Līdz 04-apr.-25

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējams	Izmaiņas		
Pirmdiena		18	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 saulespuku sēkliņām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	4.5	8.3	78	
Rīsu gaļe		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	24.5	116	
Cūkgalas 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 gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Viņamīnu ādens		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	
Trešdiena		13	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 gaļe		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	637	
Ceturtdiena		11	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		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.2	3.4	52	
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	
Deserts auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
		Kopā:	19.1	21.6	78.9	617	
Piektdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeni zupa ar olu un krējumu	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	9.5	96	
Kartupeli biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	3.8	21.9	139	
Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	8.8	216	
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	1.1	3.1	26	
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103	
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14	
		Kopā:	16.3	26.8	57.7	594	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
92.2 121.8 361.9 3101

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 31-marts-25

Līdz 04-apr.-25

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Mainoties	pasūlījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeli 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 saulespuku 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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	12.0	14.8	4.5 205
Pavasara salāti ar eļļu		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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābu kāpostu zupa ar galu 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
Cūkgaļas 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		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Risoto ar vistas galu un dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	11.6	18.0	42.1 377
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.2	3.4 52
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Jogurta dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1 151
Deserts auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
		Kopā:	20.7	24.8	94.1 739
Piektdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeni zupa ar olu un krējumu	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	6.2	12.7 119
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	4.7	27.4 174
Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	9.4	16.5	10.2 227
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.0 49
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:	18.8	30.8	80.5 732

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	102.9	136.8	440.2	3701

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 31-marts-25

Līdz 04-apr.-25

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

		Mācīties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar cukkāpostiem	*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
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 / Oglhidr. / 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
Rudzmaize, 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 upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5 238
Kopā:			19.6	22.2	77.4 602
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.5	10.4 99
Vāriņi griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9 207
Veģetārā dārzeņu - 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
Rudzmaize, 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 / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	3.9	10.4	42.0 277
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.2	3.4 52
Rudzmaize, 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
Deserts auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā:			12.8	17.1	89.5 567
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābētu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	6.0	8.2 96
Pupinās meksikāņu gaumē		200 gr. (+/- 10%)	18.6	8.5	36.8 299
Jaukti dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.0 49
Rudzmaize, 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	18.1	65.4 521

*Iespējamais ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Karte	84.5	104.4	407.6	2931

Sastādīja

Aptiprinu

IRG
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		17	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		19	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		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	5.2	31.6	195	
Baltmaize apcepta olā	*A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	2.4	3.0	10.0	77	
Kopā :			7.7	8.2	41.7	271	
Ceturtdiena		12	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		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu vinegrets		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	13.8	124	
Graudu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	41 gr. (+/- 10%)	4.6	9.8	8.1	147	
Liepziedu 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		0 - 0		0 - 0
Kartē	44.1		51.2		214.5		1520

Sastādīja _____

Apstiprinu _____