



Ēdienkarte

No 15-apr.-24
Līdz 19-apr.-24

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (celiakija)

		Maiņas	pasūtījumam	Iespējamā	izmaiņas	
Pirmdiena		9				
		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)		180 gr. (+/- 10%)	10.9	11.4	48.4	344
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.5	2.8	48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
		Kopā :	15.2	21.3	76.0	588
Otrdiena		7				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	12.1	17.5	16.1	277
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.1	49
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2	209
		Kopā :	19.8	25.3	72.3	635
Trešdiena		7				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2	124
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	11.4	7.5	183
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
		Kopā :	21.1	23.0	89.9	683
Ceturtdiena		7				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.8	5.4	8.7	100
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija)	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.5	12.1	9.7	183
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	2.8	52
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
		Kopā :	17.2	21.9	64.2	557
Piektdiena		7				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.3	2.1	1.8	35
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9	199
		Kopā :	16.7	22.8	75.5	606

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90.1	114.3	378.0	3069

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (celiakija)

No 15-apr.-24

Līdz 19-apr.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		4	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%)	12.9	13.6	71.1 463
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.5	2.8 48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8 55
		Kopā:	18.2	25.5	105.0 756
Otrdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.2	19.3	21.6 319
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	6.7 62
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1 64
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
		Kopā:	21.2	27.1	84.2 707
Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9 165
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	11.4	7.5 183
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0 48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0 84
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
		Kopā:	22.3	25.8	97.8 746
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3 134
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija)	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.7	11.7 206
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	2.8 52
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 70
		Kopā:	19.7	25.6	88.4 749
Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4 390
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5 59
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9 199
		Kopā:	18.4	26.7	88.4 700

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	99.7	130.8	463.8	3657

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 15-apr.-24

Līdz 19-apr.-24

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. (celiakija)

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena 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 malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	300 gr. (+/- 10%)	14.4	15.1	87.2 548
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	3.9 69
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8 55
Kopā:		20.1	28.7	122.3 862
Otrdiena 6				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu *A07	300 gr. (+/- 10%)	14.2	21.1	27.1 362
Marinētu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	6.7 62
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1 64
Biezais augļu ķīselis ar pienu *A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
Kopā:		22.8	29.0	95.3 801
Trešdiena 6				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa *A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9 165
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija) *A07	120 gr. (+/- 10%)	13.2	13.5	10.0 215
Biešu - ābolu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7 69
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Apelsīnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0 84
Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā:		24.4	29.1	115.6 882
Ceturtdiena 5				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu. svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu *A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3 134
Vārīti kartupeļi	200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija) *A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	9.0	16.9	15.5 252
Kāpostu diļļu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	6.2	3.1 72
Rīsu galete	21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Cidoniju dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 70
Kopā:		20.6	30.9	95.7 829
Piektdiena 6				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plovš	300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7 461
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5 59
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Augļu mērce ar putukrējumu *A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9 199
Kopā:		20.2	28.7	106.3 823

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	108.0	146.5	535.1	4197

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 15-apr.-24

Līdz 19-apr.-24

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(laktozes diēta)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6	104
Makaroni ar malto gaļu	*A01		180 gr. (+/- 10%)	12.5	13.2	37.5	326
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu			50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.5	2.8	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā :				18.2	23.2	72.7	582
Otrdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums			250 gr. (+/- 10%)	11.8	18.9	23.0	316
Marinētu gurķu salāti ar eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.1	49
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01		300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	46.0	218
Kopā :				16.0	25.5	97.7	694
Trešdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pupiņām (pārt. alerg.)	*A09		150 gr. (+/- 10%)	3.9	2.6	10.9	83
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerg.)			100 gr. (+/- 10%)	10.1	11.4	6.5	169
Biešu - ābolu salāti ar eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Apelsīnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				20.4	17.7	99.1	640
Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu			150 gr. (+/- 10%)	3.7	4.5	7.4	87
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerg.)			80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	2.8	52
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā :				17.9	20.0	75.0	560
Piekdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov			200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	1.3	2.2	2.4	38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar rīsu pienu	*A12		300 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	55.4	259
Kopā :				17.9	17.6	110.2	680

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauri	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	90.4	104.0	454.8	3156

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA-IRG tehnologs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 15-apr.-24

Līdz 19-apr.-24

IRG Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		7	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	200 gr. (+/- 10%)	6.7	11.3	38.0	285
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.5	2.8	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
		Kopā:	13.2	23.4	76.4	576
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		200 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	20.8	204
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.0	49
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	63
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
		Kopā:	14.3	19.0	79.3	553
Trešdien		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzenu zupa	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.2	9.7	9.8	149
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Šampinjonu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.6	15.7	4.4	170
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
		Kopā:	12.2	29.0	89.4	675
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.5	90
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.8	17.6	2.2	218
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0	30
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
		Kopā:	19.6	24.6	65.4	570
Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.7	5.4	54.4	290
Siera mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.3	11.6	2.0	130
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.3	2.1	1.8	35
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.4	8.7	28.6	200
		Kopā:	12.6	28.0	93.5	687

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	71.9	123.9	403.9	3060

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Rīga 10.-12.kl. (ola,zivs)

No 15-apr.-24

Līdz 19-apr.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		2			
		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	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	16.2	55.0 436
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	6.1	3.9 77
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8 55
		Kopā :	23.3	31.1	104.3 802
Otrdiena		4			
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	14.2	21.1	27.1 362
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	5.5	6.5 81
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1 64
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0 174
		Kopā :	26.4	31.4	101.2 808
Trešdiena		2			
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9 165
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.5	10.8 223
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7 69
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0 84
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
		Kopā :	25.9	29.3	118.4 849
Ceturtdiena		2			
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3 134
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgaļas tefelis mērcē (pārt. alerg.)		140 gr. (+/- 10%)	9.4	14.9	27.5 284
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	6.2	3.1 72
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 70
		Kopā :	23.0	29.1	117.2 833
Piektdiena		2			
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7 461
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5 59
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9 199
		Kopā :	21.9	28.9	114.9 814

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	120.5	149.8	555.9	4106

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu