



Ēdienkarte

No 22-apr.-24

Līdz 26-apr.-24

IRG

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

			Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas			
Pirmdiena		14	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas zupa ar rīsiem			150 gr. (+/- 10%)	3.9	5.9	13.9 125
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07		100 gr. (+/- 10%)	9.7	12.1	3.9 167
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	2.6 68
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 :	19.3	24.2	75.1 630
Otrdiena		12	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Soļanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07		160 gr. (+/- 10%)	7.7	11.8	5.5 162
Kartupeli ar malto gaļu			200 gr. (+/- 10%)	9.7	12.5	26.0 261
Biešu salāti ar krējumu	*A07		70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8 61
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0 13
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
			Kopā :	20.0	29.2	56.2 603
Trešdiena		12	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Cepts vistas stilbiņš			60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0 191
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07		40 gr. (+/- 10%)	1.3	2.8	5.9 54
Burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	3.8 38
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Rīsu putra ar ķiseļi	*A07		300 gr. (+/- 10%)	4.3	2.1	51.4 243
			Kopā :	25.4	20.6	92.3 692
Ceturtdiena		25	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	*A04,A07		200 gr. (+/- 10%)	5.0	3.4	10.6 95
Makaronu sautējums ar cūkgāļu (celiakija)			200 gr. (+/- 10%)	12.1	15.7	39.4 353
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	2.3 45
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
			Kopā :	18.9	22.4	69.2 592
Piektdiena		19	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar gaļu,olu un krējumu	*A03,A07		150 gr. (+/- 10%)	5.1	9.3	8.2 139
Kartupeļu biezenis	*A07		160 gr. (+/- 10%)	5.6	5.0	24.9 171
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03		60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1 136
Tomātu mērce (pārt. alerg.)			60 gr. (+/- 10%)	0.1	3.4	6.4 57
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.4	2.7 27
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Kiršu kompots			150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0 31
			Kopā :	24.6	29.0	54.8 612

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	108.2	125.4	347.5	3129

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas zupa ar rīsiem		200 gr. (+/- 10%)	5.2	7.9	18.5 166
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.0	13.3	5.1 184
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	2.6 68
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19.4 79
Kopā :			21.5	27.5	91.4 760
Otrdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Soļanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.0	13.0	7.4 181
Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	10.8	14.4	33.6 313
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8 61
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Karkadē dzēriens		205 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	5.0 22
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā :			22.7	32.4	79.0 786
Trešdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8 136
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0 191
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	4.2	8.8 82
Burkānu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	6.2	3.6 73
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Rīsu putra ar ķiseļi	*A07	300 gr. (+/- 10%)	4.3	2.1	51.4 243
Kopā :			26.5	26.0	100.1 777
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	*A04,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	3.4	10.6 95
Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	13.2	18.0	51.7 427
Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	2.3 45
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
Kopā :			20.6	24.8	90.8 734
Piektdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.7	11.6	12.0 177
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
Tomātu mērce (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	0.2	4.6	8.5 76
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	4.2 41
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3 41
Kopā :			28.4	34.7	82.1 840

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.8	145.4	443.5	3898

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		13		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vistas zupa ar rīsiem		200 gr. (+/- 10%)	5.2	7.9	18.5 166
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8 239
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.0	13.3	5.1 184
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	2.6 68
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Kefīrs 2%	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.4	2.6	4.9 61
Kopā :			28.3	30.6	99.8 874
Otrdiena		11		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Soļanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.0	13.0	7.4 181
Kartupeļi ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	13.7	17.9	39.8 383
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8 61
Rīsu galete		28 gr. (+/- 10%)	2.5	0.5	22.5 207
Karkadē dzēriens		205 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	5.0 22
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā :			26.2	36.1	90.7 908
Trešdiena		11		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5 170
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0 191
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.6	5.6	11.7 109
Burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	6.2	3.6 73
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Rīsu putra ar ķiseļi	*A07	300 gr. (+/- 10%)	4.3	2.1	51.4 243
Kopā :			27.8	27.5	110.7 838
Ceturtdiena		20		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	*A04,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	3.4	10.6 95
Makaronu sautējums ar cūkgāļu (celiakija)		300 gr. (+/- 10%)	14.3	20.2	63.9 501
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	2.3 45
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	0.8	6.0 56
Kopā :			26.9	27.8	94.0 800
Piektdiena		12		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.7	11.6	12.0 177
Kartupeļu biezenis	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8.7	7.9	38.9 267
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1 136
Tomātu mērce (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	0.2	5.7	10.6 95
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	4.2 41
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Kiršu komposts		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3 41
Kopā :			30.1	37.4	92.0 912

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	139.4	159.4	487.2	4332

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 22-apr.-24

Līdz 26-apr.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Veģetārā sakņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.2	10.0	96
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.3	15.8	9.9	192
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	2.6	68
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
Kopā :			12.3	27.4	91.7	670
Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu soslanka ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	1.7	6.2	9.1	101
Vārīti apcepti kartupeļi ar olu	*A03	200 gr. (+/- 10%)	5.3	9.8	28.4	228
Biešu - pupiņu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	3.3	11.6	8.5	153
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			12.9	28.5	73.6	611
Trešdien	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Grūbas ar sēnēm	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.7	5.9	40.5	242
Burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	3.8	38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.8	33.4	235
Kopā :			12.5	18.2	90.9	578
Ceturtdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pūkkāpostiem	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	7.6	7.1	107
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	10.9	47.1	342
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	2.3	45
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
Kopā :			17.2	22.0	81.1	605
Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.8	5.3	8.5	94
Pupiņu un kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	12.6	7.2	34.5	255
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.4	3.6	6.4	69
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	3.0	34
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ķiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :			20.7	18.6	72.6	546

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	75.5	114.8	409.8	3011

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 22-apr.-24

Līdz 26-apr.-24

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.8	5.1	12.1 115
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.6	13.3	4.3 175
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	2.6 68
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6 59
Kopā :			20.4	24.7	81.3 640
Otrdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Soļanka ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	9.3	11.8	4.7 165
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	9.7	12.5	26.0 261
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.7 46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0 13
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā :			22.6	27.3	64.0 603
Trešdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0 191
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	8.0 69
Burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	3.8 38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Kukurūzas pārslas ar risu pienu		150 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	41.6 196
Kopā :			24.3	21.7	92.2 671
Ceturtdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	3.6	2.9	9.0 78
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.9	15.9	36.0 350
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	2.3 45
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
Kopā :			20.7	22.2	71.7 584
Piektdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar gaļu un olu (1)	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	5.1	5.5	4.4 89
Kartupeļu biezenis ar risu pienu		130 gr. (+/- 10%)	2.3	3.5	19.4 120
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Tomātu mērce ar risu pienu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.3	2.3	4.0 38
Svaigu kāpostu - dillu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	3.0 34
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ķiršu komposts		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0 31
Kopā :			22.1	22.2	59.3 531

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	110.0	118.1	368.5	3029

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Rīga 10.-12.kl. (ola,zivs)

No 22-apr.-24
Līdz 26-apr.-24

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.3	6.8	16.1 153
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9 207
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	13.7	8.2 197
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	2.6 68
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Kefirs 2%	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.4	2.6	4.9 61
Kopā :			30.0	29.9	103.2 813
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.6	12.8	7.7 178
Kartupeļi ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	11.9	16.2	41.3 366
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8 61
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Karkadē dzēriens		205 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	5.0 22
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā :			25.4	34.2	96.5 807
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5 170
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0 191
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7 117
Burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	3.8 38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.8	33.4 235
Kopā :			29.2	31.6	100.6 815
Ceturtdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.5	5.1	8.3 95
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	15.6	18.6	59.9 480
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	2.3 45
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	0.8	6.0 56
Kopā :			29.4	28.2	103.0 802
Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.3	10.7	18.1 191
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1 214
Vistas gaļas kotlete (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	2.3 142
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.2	4.9	8.5 92
Svaigu kāpostu - dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	4.2 41
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Ķiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3 41
Kopā :			29.3	35.0	93.4 816

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	143.4	159.0	496.6	4053

Sastādīja

/ Inese Hohfelda SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu