

		Mainoties	pasūņumam	iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2	177	
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	160 gr. (+/- 10%)	8.1	8.2	42.7	280	
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9	51	
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37	
Kopā :			19.0	22.9	70.5	596	
Otrdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	1.7	3.4	10.3	79	
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	26.5	299	
Skābs krējums 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20	
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9	47	
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103	
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	15.3	62	
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
Kopā :			19.2	22.7	82.0	667	
Trešdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	17.5	38.3	365	
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6	31	
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234	
Kopā :			25.3	27.6	74.0	681	
Ceturtdiena		63	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	2.0	2.7	9.7	72	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159	
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	7.9	22.8	8.6	273	
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42	
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	3.4	16	
Kopā :			15.5	27.6	68.4	614	
Piektdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112	
Vārīti makaroni (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148	
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 eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28	
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	3.0	14	
Kopā :			17.3	24.6	58.1	554	

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		490 - 750
Kartē	96.3		125.5		353.0		3112

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 27-maijs-24

Līdz 31-maijs-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas	
Pirmdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	10.7	12.3	19.6	235
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.6	8.5	48.8	310
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9	51
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
Kopā :			21.7	23.2	98.6	748
Otrdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	26.5	299
Skābs krējums, 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	1.1	5.3	35
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	20.4	83
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			20.0	24.5	90.2	718
Trešdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.6	20.3	50.3	443
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6	31
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā :			26.4	30.4	85.9	759
Ceturtdiena		65	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	3.3	12.8	93
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.3	27.3	9.8	329
Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9	27
Kopā :			19.2	32.9	80.9	754
Piektdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti makaroni (celiakija)		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
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
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Melnā tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.0	23
Kopā :			20.5	29.6	80.1	725

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	107.7	140.6	435.7	3704

Sastādīja

I Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

			Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas			
Pirmdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiakija)	*A03, A07	210 gr. (+/- 10%)	11.1	13.4	18.2	241
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.1	8.9	54.9	339
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	6.1	6.6	85
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
		Kopā:	23.1	28.8	108.7	870
Otrdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
Mājas sautējums ar vistas gaļu		300 gr. (+/- 10%)	15.8	16.6	32.9	349
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9	47
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Auglis (bumbieris)		120 gr. (+/- 10%)	0.6	0.4	14.9	66
		Kopā:	26.3	30.7	91.7	833
Trešdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.8	23.1	62.2	520
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6	31
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
		Kopā:	27.6	33.2	97.8	836
Ceturtdiena		66	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	3.3	12.8	93
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.3	27.3	9.8	329
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.6	22
		Kopā:	21.0	33.3	96.8	828
Piektdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		250 gr. (+/- 10%)	4.5	9.1	21.3	186
Vārīti makaroni (celiakija)		150 gr. (+/- 10%)	3.8	2.5	45.8	223
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
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
		Kopā:	26.9	32.6	94.5	840

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	124.9	158.5	489.5	4207

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG
Rīga 10.-12.kl. (ola,zivs)

No 27-maijs-24
Līdz 31-maijs-24

		Mainoties	pasūtījumam	iespējams	izmaiņas
Pirmdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (pārt. alerg.)	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	10.4	11.4	20.3 230
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	9.4	50.4 344
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	6.1	6.6 85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1 49
Kopā :			27.8	27.6	115.8 834
Otrdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7 102
Mājas sautējums ar vistas gaļu		300 gr. (+/- 10%)	15.8	16.6	32.9 349
Skābs krējums, 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6 41
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9 47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8 74
Auglis (bumbieris)		120 gr. (+/- 10%)	0.6	0.4	14.9 66
Kopā :			28.4	30.9	101.3 805
Trešdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.8	23.1	62.2 520
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6 31
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4 234
Kopā :			29.0	33.4	105.4 848
Ceturtdiena		68	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	3.3	12.8 93
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8 239
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	27.5	9.3 324
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6 42
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9 27
Kopā :			21.5	33.6	106.3 819
Piektdiena		47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0 149
Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.5	3.0	42.0 226
Cūkgaļas kotlete (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	8.2	10.8	3.6 147
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.6	4.6	8.3 90
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4 28
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.8	0.6	26.6 134
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	0.8	6.0 56
Kopā :			31.5	29.1	105.0 830

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	138.1	154.5	533.8	4136

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 32				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa zaļumiem (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.8	11.0 8.4 171
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.7	11.3 38.0 285
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1 6.9 51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 9.1 37
Kopā :			18.4	24.8 75.5 607
Otrdiena 18				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu		150 gr. (+/- 10%)	1.6	2.5 9.1 67
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6 26.5 299
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2 5.9 47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1 15.3 62
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3 12.4 55
Kopā :			19.6	19.9 82.5 593
Trešdiena 30				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	17.5 38.3 365
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0 2.6 31
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Biezais augļu ķīselis ar rīsu pienu	*A12	250 gr. (+/- 10%)	1.2	2.5 49.4 228
Kopā :			17.2	21.3 103.6 687
Ceturtdiena 64				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	1.3	3.1 7.0 62
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9 41.4 191
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.0 8.5 187
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1 6.6 42
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1 3.4 16
Kopā :			17.3	18.5 80.2 562
Piektdiena 43				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5 12.8 112
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0 28.0 151
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5 7.0 182
Piena mērcē (pārt. alerg.)		40 gr. (+/- 10%)	0.1	2.5 6.5 48
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2 1.4 28
Rudzu maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.3 67
Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1 3.0 14
Kopā :			19.5	25.0 72.0 602

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	92.0	109.4	413.8	3051

Sastādīja

/ Inese Hōhfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 27-maijs-24
Līdz 31-maijs-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	3.7	9.8	82
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	12.3	12.5	34.6	307
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9	51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā :			17.4	18.7	72.6	536
Otrdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	1.7	3.4	10.3	79
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	5.0	24.9	171
Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.2	7.7	8.5	117
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	15.3	62
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			13.8	18.9	90.5	595
Trešdien		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Sautēti burkāni ar rīsiem un zirnīšiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	7.1	32.6	211
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6	31
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā :			18.3	17.4	75.8	539
Ceturtdiena		67	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	7.6	7.1	107
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.1	8.7	49.8	310
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42
Rudzu maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.5	33
Kopā :			13.5	17.8	84.5	558
Piektdiena		46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.8	11.5	5.1	140
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	8.0	6.6	20.6	171
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.8	2.3	4.2	45
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	3.0	14
Kopā :			20.8	24.9	75.5	612

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	83.8	97.6	398.9	2840

Sastādīja

/ Inese Hōhfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu