



Ēdienkarte

IRG

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

No 16-sept.-24

Līdz 20-sept.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 22

	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa zaļumiem (pārt. alerg.)	200 gr. (+/- 10%)	8.8	11.0	8.9	173
Makaroni ar dārzeņiem *A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.2	38
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:		18.0	24.7	74.5	599

Otrdiena 26

	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs svaigu kāpostu	150 gr. (+/- 10%)	1.6	2.5	9.4	67
Mājas sautējums ar vistas gaļu	200 gr. (+/- 10%)	13.4	12.5	22.2	256
Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	2.5	23
Rudzu maize, pilngraudu *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Augu izcelsmes piens	200 gr. (+/- 10%)	0.2	2.8	24.0	122
Auglis (bumbieris)	100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:		18.6	19.6	83.8	587

Trešdiena 25

	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
Rudzu maize, pilngraudu *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu kiselis ar augu izcelsmes pienu *A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā:		17.1	20.4	100.2	665

Ceturtdiena 28

	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar gaļu	150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.1	7.8	83
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.7	192
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.) *A01	100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.0	9.5	190
Biešu salāti ar kiploku un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38
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:		19.9	20.5	78.7	583

Piektdiena 23

	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem (pārt.alerg.) *A01	150 gr. (+/- 10%)	2.2	2.0	28.9	144
Kartupeļu biezenis ar augu pienu	160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	11.2	12.1	193
Svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
Graudu maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	0.0	1.6	9.0	58
Ābolu kompots	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā:		16.1	21.2	89.9	630

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
	89.6	106.4	427.0	3064

Sastādīja

I Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		33			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Frikadeļu zupa zaļumiem (pārt. alerg.)</u>		200 gr. (+/- 10%)	8.8	11.0	8.9 173
<u>Makaroni ar dārzeņiem</u>	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8 360
<u>Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.8 40
<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
<u>Ābolu - ķiršu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1 49
		Kopā:	20.7	27.7	94.4 717
Otrdiena		38			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Boršcs svaigu kāpostu</u>		200 gr. (+/- 10%)	2.1	3.4	12.6 90
<u>Mājas sautējums ar vistas gaļu</u>		260 gr. (+/- 10%)	17.0	16.1	29.1 330
<u>Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	2.5 23
<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
<u>Augu izcelsmes piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.2	2.8	24.0 122
<u>Auglis (bumbieris)</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
		Kopā:	23.6	24.1	100.5 716
Trešdiena		34			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Plovs ar cūkgaļu</u>		250 gr. (+/- 10%)	13.6	18.0	51.4 425
<u>Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu</u>		70 gr. (+/- 10%)	1.5	2.2	3.2 40
<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
<u>Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu</u>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0 206
		Kopā:	19.2	22.2	120.4 767
Ceturtdiena		34			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Dārzeņu zupa ar gaļu</u>		200 gr. (+/- 10%)	3.9	4.8	10.6 103
<u>Vārīti griķi</u>		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.9 241
<u>Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.)</u>	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10.0	15.6	11.4 228
<u>Biešu salāti ar ķiploku un eļļu</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	4.0 35
<u>Rudzu rupjmaize</u>	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
<u>Zemeņu kompots</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9 27
		Kopā:	24.4	23.9	102.6 728
Piektdiena		29			
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Piena zupa ar makaroniem (pārt.alerg.)</u>	*A01	250 gr. (+/- 10%)	3.7	3.3	48.2 240
<u>Kartupeļu biezenis ar augu pienu</u>		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	29.9 185
<u>Cūkgaļas kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	11.2	12.1 193
<u>Svaigu gurķu salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4 28
<u>Graudu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.0	3.3	18.0 116
<u>Ābolu kompots</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4 79
		Kopā:	18.3	25.3	128.9 841

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.2	123.1	546.9	3768

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem</u>	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2	177
<u>Makaroni ar sieru (celiakija)</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	8.1	8.2	42.7	280
<u>Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.8	40
<u>Rīsu galete</u>		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
<u>Ābolu - ķiršu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
		Kopā :	18.6	22.8	68.4	585
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.8	91
<u>Mājas sautējums ar vistas gaļu</u>		200 gr. (+/- 10%)	13.4	12.5	22.2	256
<u>Skābs krējums 20%</u>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
<u>Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	2.5	23
<u>Rīsu galete</u>		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
<u>Paniņas</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	1.0	8.0	74
<u>Auglis (bumbieris)</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		Kopā :	24.8	23.5	62.2	592
Trešdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Plovs ar cūkgaļu</u>		200 gr. (+/- 10%)	12.4	17.5	38.3	365
<u>Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu</u>		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6	31
<u>Rīsu galete</u>		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
<u>Biezpiena saldā masa ar ķīseli</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
		Kopā :	25.3	27.6	74.0	681
Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Dārzenu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	5.5	6.7	91
<u>Vārīti griķi</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.4	17.2	6.8	213
<u>Biešu salāti ar ķiploku un eļļu</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38
<u>Rīsu galete</u>		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
<u>Zemeņu kompots</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	3.4	16
		Kopā :	15.8	25.7	61.0	569
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Piena zupa ar makaroniem (C)</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	3.6	20.4	129
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	3.8	21.9	139
<u>Cūkgaļas kotlete (celiakija)</u>	*A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7	181
<u>Svaigu gurķu salāti ar krējumu</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
<u>Rīsu galete</u>		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
<u>Ābolu kompots</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
		Kopā :	19.9	26.2	64.7	608

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	104.4	125.9	330.3	3034

Sastādīja _____

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 16-sept.-24

Līdz 20-sept.-24

IRG

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdienā 21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiakija) *A07	210 gr. (+/- 10%)	11.1	13.4	18.6	242
Makaroni ar sieru (celiakija) *A07	180 gr. (+/- 10%)	8.6	8.5	48.8	310
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.2	38
Rīsu gaļete	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	24.3	95.0	743

Otrdienā 27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu *A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	14.3	114
Mājas sautējums ar vistas gaļu	250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	29.1	307
Skābs krējums 20% *A07	30 gr. (+/- 10%)	0.8	6.0	1.0	61
Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.5	1.2	4.1	32
Rīsu gaļete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Paniņas *A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	1.0	8.0	74
Anglis (bumbieris)	100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:		28.0	28.5	80.1	747

Trešdienā 16	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 gaļete	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

Ceturtdienā 31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu zupa ar gaļu un krējumu *A07	210 gr. (+/- 10%)	3.7	6.1	8.9	106
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.7	192
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija) *A07	100 gr. (+/- 10%)	7.8	21.4	9.5	263
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38
Rīsu gaļete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Zemeņu kompotis	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9	27
Kopā:		18.9	30.9	80.2	730

Piektdienā 26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem (C) *A07	200 gr. (+/- 10%)	4.6	4.8	27.2	172
Kartupeļu biezenis *A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	4.2	24.7	157
Cūkgaļas kotlete (celiakija) *A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7	181
Svaigu gurķu salāti ar krējumu *A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
Rīsu gaļete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ābolu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā:		22.2	28.1	84.7	739

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
	117.1	142.2	425.9	3717

Sastādīja _____
/ Inese Hoiļfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 16-sept.-24

Līdz 20-sept.-24

IRG

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

		Malnātes	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
Pirmdiena		6			
			Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiakija)	*A03, A07	210 gr. (+/- 10%)	11.1	13.4	18.6 242
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	11.2	11.6	51.9 360
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	7.8 54
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1 49
		Kopā:	25.2	27.6	107.2 861
Otrdiena		10			
			Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Boršcs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	14.3 114
Mājas sautējums ar vistas gaļu		300 gr. (+/- 10%)	15.7	16.6	36.1 358
Skābs krējums 20%	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.4	10.0	1.6 102
Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	2.5 23
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Paniņas	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	1.0	8.0 74
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
		Kopā:	29.7	34.6	91.7 881
Trešdiena		6			
			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 gaļete		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:	27.6	33.2	97.8 836
Ceturtdiena		6			
			Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.7	6.1	8.9 106
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.9 241
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	8.1	25.6	12.2 312
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0 38
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.6 22
		Kopā:	20.6	35.3	91.8 822
Piektdiena		11			
			Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Piena zupa ar makaroniem (C)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.6	4.8	27.2 172
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	8.3	31.1 232
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7 181
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5 47
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4 79
		Kopā:	25.1	32.1	91.1 815

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	128.2	162.8	479.7	4215

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 16-sept.-24

Līdz 20-sept.-24

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

Mainīties pasūtījūmam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 9		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu 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		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.2	38
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:			17.0	18.6	69.9	524

Otrdiena 13		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.8	91
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
Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	2.5	23
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Paniņas	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	1.0	8.0	74
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:			21.0	19.8	80.3	595


Trešdien 9		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Sautāti burkāni ar rīsiem un zirņiem	*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 9		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*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
Zemenu kompotš		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.5	33
Kopā:			13.5	17.8	84.5	558

Piektdiena 12		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.8	19.1	130
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	8.0	6.6	20.6	171
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu kompotš		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā:			20.9	21.4	93.9	656

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90.7	95.0	404.5	2871

Sastādīja 
/ Inese Hoffelde SIA "IKC" tehnoloģis /

Apstiprinu _____