



# Ēdienkarte

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

No 06-janv.-25

Līdz 10-janv.-25

Maltoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		14	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		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.8	40	
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37	
<b>Kopā:</b>			<b>18.6</b>	<b>22.8</b>	<b>68.4</b>	<b>585</b>	

Otrdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Boršs svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.8	91	
Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	13.4	12.5	22.2	256	
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	0.8	9.7	8.3	122	
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103	
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35	
<b>Kopā:</b>			<b>17.3</b>	<b>27.0</b>	<b>60.6</b>	<b>607</b>	

Trešdiena		14	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 gaļete		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	
<b>Kopā:</b>			<b>25.3</b>	<b>27.6</b>	<b>74.0</b>	<b>681</b>	

Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	5.5	6.7	91	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159	
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.4	17.2	6.8	213	
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38	
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	3.4	16	
<b>Kopā:</b>			<b>15.8</b>	<b>25.7</b>	<b>61.0</b>	<b>569</b>	

Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Gurķu zupa ar krējumu		155 gr. (+/- 10%)	1.7	6.1	13.0	115	
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	3.8	21.9	139	
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7	181	
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	5.3	63	
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59	
<b>Kopā:</b>			<b>18.5</b>	<b>28.8</b>	<b>61.1</b>	<b>609</b>	

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	95.5	131.9	325.1	3050

Sastādīja

/ Inese Holzfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 06-janv.-25

Līdz 10-janv.-25

IRG

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem (celiakija)	A03,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 ellu			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
Otrdiena		17	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			300 gr. (+/- 10%)	15.7	16.6	36.1	358
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A03,A07,A10		80 gr. (+/- 10%)	0.8	9.7	8.3	122
Rīsu gaļete			21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Dzērveņu morss			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8	47
Kopā:				20.8	32.0	86.3	796
Trešdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs ar cūkgalu			250 gr. (+/- 10%)	13.6	20.3	50.3	443
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu			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
Ceturtdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu 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 ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38
Rīsu gaļete			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Zemenu komposts			200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9	27
Kopā:				18.9	30.9	80.2	730
Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Gurķu zupa ar krējumu			210 gr. (+/- 10%)	2.3	8.9	17.5	160
Kartupeļu biezenis	*A07		200 gr. (+/- 10%)	4.5	4.7	27.4	174
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03		70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7	181
Kālu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	5.3	63
Rīsu gaļete			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ābolu komposts			200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā:				20.7	32.6	81.5	760

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
108.5 150.2 428.9 3787

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Aptiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

No 06-janv.-25

Līdz 10-janv.-25

IRG

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

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadēlu 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 galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
<b>Kopā :</b>			<b>25.2</b>	<b>27.6</b>	<b>107.2</b>	<b>861</b>

Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Boršs 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
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A03, A07, A10	80 gr. (+/- 10%)	0.8	9.7	8.3	122
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Paniņas	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	1.0	8.0	74
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
<b>Kopā :</b>			<b>27.6</b>	<b>33.0</b>	<b>90.3</b>	<b>827</b>

Trešdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovš ar cukgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.8	23.1	62.2	520
Kīnas 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
<b>Kopā :</b>			<b>27.6</b>	<b>33.2</b>	<b>97.8</b>	<b>836</b>

Ceturtdiena	13	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		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.9	241
Maltā cukgāla 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 galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.6	22
<b>Kopā :</b>			<b>20.6</b>	<b>35.3</b>	<b>91.8</b>	<b>822</b>

Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Gurķu zupa ar krējumu		210 gr. (+/- 10%)	2.3	8.9	17.5	160
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	8.3	31.1	232
Cukgālas kotlete (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7	181
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	5.3	63
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
<b>Kopā :</b>			<b>23.8</b>	<b>36.3</b>	<b>90.8</b>	<b>869</b>

\*iespejamās ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	20 - 37		27 - 38		90 - 147		800 - 980
Kartē	124.8		165.4		477.9		4215

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 06-janv.-25

Līdz 10-janv.-25

IRG

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

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
<b>Pirmdiena 19</b>						
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Frikadēlu 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 ellu		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
<b>Kopā:</b>			18.0	24.7	74.5	599
<b>Otrdiena 19</b>						
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Boršcs svaigu kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	2.1	3.4	12.6	90
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	29.1	307
Burkānu salāti ar āboliem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.6	8.0	56
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35
<b>Kopā:</b>			19.3	21.0	71.0	551
<b>Trešdiena 18</b>						
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgalu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	17.5	38.3	365
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		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 augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
<b>Kopā:</b>			17.1	20.4	100.2	665
<b>Ceturtdiena 19</b>						
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 cūkgala mērcē (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.0	9.5	190
Biešu salāti ar ķiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Zemēnu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	3.4	16
<b>Kopā:</b>			19.9	20.5	78.7	583
<b>Piektdiena 15</b>						
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa		150 gr. (+/- 10%)	1.5	5.1	12.9	104
Kartupelu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Cūkgāļas kotlete	*A01.A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	11.2	12.1	193
Kāļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.2	5.9	53
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
<b>Kopā:</b>			15.9	25.4	78.2	616

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
Kartē	90.1	112.0	402.6	3014

Sastādīja

/ Inese Hohfelde ŠIA "IRG" dietologs /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 06.-janv.-25

Līdz 10.-janv.-25

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (laktozes diēta)

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmātnas	
<b>Pirmdiena</b>		18	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeli zupa zaļumiem (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.8	11.0	8.9	173
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8	360
Kāpostu burkānu, zaļumu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.8	40
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
<b>Kopā :</b>			20.7	27.7	94.4	717
<b>Otrdiena</b>		18	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Boršs svaīgu kāpostu		300 gr. (+/- 10%)	3.1	5.0	18.9	135
Mājas sautējums ar vistas galu		300 gr. (+/- 10%)	15.7	16.6	36.1	358
Burkānu salāti ar āboliem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.6	8.0	56
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Dzērvenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.8	47
<b>Kopā :</b>			23.4	25.0	100.1	722
<b>Trešdiena</b>		19	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.6	18.0	51.4	425
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	2.2	3.2	40
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Biežais augļu kisēlis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
<b>Kopā :</b>			19.2	22.2	120.4	767
<b>Ceturtdiena</b>		18	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar galu		200 gr. (+/- 10%)	3.9	4.8	10.6	103
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.9	241
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10.0	15.6	11.4	228
Biešu salāti ar ķiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	4.0	35
Rudzu rupjmaīze	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Zemenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9	27
<b>Kopā :</b>			24.4	23.9	102.6	728
<b>Piektdiena</b>		17	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gurku zupa		200 gr. (+/- 10%)	2.1	6.9	17.1	139
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	29.9	185
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	11.2	12.1	193
Kālu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.2	5.9	53
Graudu maīze	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.0	3.3	18.0	116
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
<b>Kopā :</b>			17.1	29.9	102.3	765

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	104.8	128.7	519.9	3699

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 06-janv.-25

Līdz 10-janv.-25

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

Mainoties pasūtījumiem Iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenų 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 ellu		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
<b>Kopā :</b>			<b>17.0</b>	<b>18.6</b>	<b>69.9</b>	<b>524</b>

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Boršcs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.8	91
Kartupelu 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 āboliem un krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	0.8	9.7	8.3	122
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.1	35
<b>Kopā :</b>			<b>13.4</b>	<b>27.2</b>	<b>73.8</b>	<b>600</b>

Trešdien	12	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 ellu		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
<b>Kopā :</b>			<b>18.3</b>	<b>17.4</b>	<b>75.8</b>	<b>539</b>

Ceturtdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenų 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 ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42
Rudzu maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.5	33
<b>Kopā :</b>			<b>13.5</b>	<b>17.8</b>	<b>84.5</b>	<b>558</b>

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Gurķu zupa ar krējumu		160 gr. (+/- 10%)	1.8	7.1	13.2	125
Kartupelu 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
Kālu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	5.3	63
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
<b>Kopā :</b>			<b>18.7</b>	<b>24.8</b>	<b>91.7</b>	<b>666</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		490 - 750
Kartē	81.0		105.8		395.7		2886

Sastādīja  
/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu