



Ēdienkarte

No 20-janv.-25

Līdz 24-janv.-25

IRG

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

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena		18	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 galu un dārzeņiem (celiakija)			180 gr. (+/- 10%)	10.9	11.4	48.4	344
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un ellu			70 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	3.9	69
Rīsu gaļe			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā :				16.2	22.9	70.6	583
Otrdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu			220 gr. (+/- 10%)	12.5	19.3	19.9	308
Marinētu gurķu salāti ar ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.1	49
Rīsu gaļe			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,A12		300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2	209
Kopā :				20.1	27.0	76.1	666
Trešdiena		19	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 ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rīsu gaļe			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā :				20.8	22.4	66.0	581
Ceturtdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07		160 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.1	113
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgalas teftelis mērcē (celiakija)	*A03,A07		80 gr. (+/- 10%)	8.5	12.1	9.7	183
Kāpostu dilļu salāti ar ellu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
Rīsu gaļe			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Cidoniju sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā :				17.7	23.0	58.9	547
Piektdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas gaļas plov			200 gr. (+/- 10%)	13.7	12.3	43.1	332
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
Rīsu gaļe			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4	161
Kopā :				17.3	26.0	68.6	604

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		490 - 750
Kartē	92.1		121.4		340.2		2979

Sastādīja

I Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 20-janv.-25
Līdz 24-janv.-25

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		35	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 galu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.9	13.6	71.1 463
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2 78
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0 16
		Kopā:	19.2	27.2	99.6 746
Otrdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu		270 gr. (+/- 10%)	13.5	21.4	25.9 355
Marinētu gurķu salāti ar ellu		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, A12	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
		Kopā:	21.5	29.2	88.5 742
Trešdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9 165
Vāriti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9 207
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	11.4	7.5 183
Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0 48
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
		Kopā:	23.7	25.5	85.8 726
Ceturtdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3 134
Vāriti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgālas teftelis mērcē (celiakija)	*A03, A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.7	11.7 206
Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2 55
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0 37
		Kopā:	20.0	25.6	80.5 718
Piektdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6 408
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
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4 161
		Kopā:	19.2	28.2	87.7 730

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
103.5 135.7 442.0 3663

Sastādīja _____
/ Inese Hohjēle SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

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

No 20.janv.-25

Līdz 24.janv.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena 15 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 galu un dārzeņiem (celiakija)	300 gr. (+/- 10%)	14.4	15.1	87.2	548	
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78	
Rīsu gaļe	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Kefīrs 2%	*A07 150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70	
Kopā:		25.0	31.7	118.4	886	

Otrdiena 23 Svars Uzturvērtības porcijā

			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	300 gr. (+/- 10%)	14.1	22.7	29.5	383	
Marinētu gurķu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	6.7	62	
Rīsu gaļe	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,A12 300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2	209	
Kopā:		22.7	30.6	97.7	822	

Trešdiena 7 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 ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69	
Rīsu gaļe	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103	
Rabarberu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19	
Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
Kopā:		24.5	29.1	98.9	816	

Ceturtdiena 17 Svars Uzturvērtības porcijā

			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07 210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3	134	
Vārīti kartupeli	250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181	
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija)	*A03,A07 140 gr. (+/- 10%)	9.0	16.9	15.5	252	
Kāpostu dillu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55	
Rīsu gaļe	21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155	
Cidoniju sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37	
Kopā:		21.8	28.9	95.1	814	

Piektdiena 16 Svars Uzturvērtības porcijā

			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas gaļas plov	300 gr. (+/- 10%)	16.2	16.3	70.0	483	
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07 80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59	
Rīsu gaļe	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103	
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07 150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4	161	
Kopā:		20.4	30.2	101.2	806	

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartiē	114.3	150.5	511.2	4145

Sastādīja

/ Inese Hofeldte SIA "IRG" ēdmozāgs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 20-janv.-25

Līdz 24-janv.-25

		Mainoties	pasākījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		13	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%)	6.6	11.3	39.0 288
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2 78
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0 15
		Kopā :	14.1	25.0	75.2 582
Otrdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirņiem		200 gr. (+/- 10%)	4.3	11.2	22.6 209
Marinētu gurķu salāti ar ellu		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	81.0 558
Trešdien		18	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
Šampinjonu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.9	12.2	4.3 140
Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
		Kopā :	14.4	26.3	80.0 622
Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.5 90
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Rivmaizē apcepsts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0	2.2 202
Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2 55
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7 28
		Kopā :	19.6	25.1	60.3 553
Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	7.1	6.8	69.1 366
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5 59
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4 161
		Kopā :	12.0	20.6	102.2 649

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	74.4	116.0	398.7	2964

Sastādīja

I Inese Hahfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 20-janv.-25

Līdz 24-janv.-25

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6 104
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.3	14.1	43.5 360
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2 78
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0 15
		Kopā:	19.9	25.7	76.5 621
Otrdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgālas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	11.9	15.3	19.3 267
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	21.9	93.9 645
Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pupiņām (pārt. alerg.)	*A09	150 gr. (+/- 10%)	3.9	2.6	11.3 84
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	13.0	6.9 185
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
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
		Kopā:	20.1	18.7	76.1 554
Ceturtdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)	3.7	4.5	7.4 87
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgālas teftelis mērcē (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2 188
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2 55
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7 28
		Kopā:	18.1	20.0	69.2 537
Piektdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.7	12.3	43.1 332
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.2	3.0 80
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biežais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	58.0 267
		Kopā:	18.4	21.8	117.4 743

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	92.6	108.2	433.2	3100

Sastādīja

/ Inese Flohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 20-janv.-25

Līdz 24-janv.-25

IRG

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

Mainoties pasūļūjumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	13.5	140
Makaroni ar maīto galu	*A01		250 gr. (+/- 10%)	15.3	16.2	56.4	440
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu			70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
			Kopā:	22.9	30.0	93.2	739
Oirdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgalas un dārzenū sautējums			300 gr. (+/- 10%)	13.9	19.5	31.2	361
Marinētu gurķu salāti ar ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	2.6	44
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01		200 gr. (+/- 10%)	1.6	1.6	34.0	157
			Kopā:	19.0	24.9	102.8	721
Trešdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenū zupa ar pupinām (pārt. alerg.)	*A09		200 gr. (+/- 10%)	5.2	3.4	15.1	112
Vārīti griķi			130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1	208
Vistas galas mērcē ar burkāniem (pārt. alerg.)			130 gr. (+/- 10%)	13.2	16.9	9.0	241
Biešu - ābolu salāti ar ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rabarberu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
			Kopā:	27.5	24.0	99.2	723
Ceturtdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu, svaīgu kāpostu zupa ar galu			250 gr. (+/- 10%)	11.7	12.7	11.6	213
Vārīti kartupeļi			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Cūkgalas teftelis mērcē (pārt. alerg.)			80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Kāpostu dīllu salāti ar ellu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Cīdonīju sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
			Kopā:	27.9	28.4	88.1	731
Piekdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas galas plov			250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	408
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu			80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.2	3.0	80
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biežais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12		300 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	58.0	267
			Kopā:	19.7	23.8	130.9	818

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergenus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	117.0	131.0	514.2	3731

Sastādīja

Inese Hohjelde SIA IRG tehnoloģe

Apstiprinu