



Ēdienkarte

No 10-febr.-25

Līdz 14-febr.-25

IRG

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

	Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 6				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu (1) (pārt. alerg.)	160 gr. (+/- 10%)	4.3	5.1	9.8 101
Vārīti rīsi	120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8 136
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija) *A07	100 gr. (+/- 10%)	10.7	15.9	6.7 213
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8 47
Rīsu gaļe	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0 15
Kopā:		21.2	24.1	64.3 618
Otrdiena 7				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Harčo zupa	150 gr. (+/- 10%)	5.3	7.1	11.1 132
Kartupelu biezenis *A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9 185
Cūkgālas veltnītis (celiakija) *A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6 175
Raibie kāpostu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1 44
Rīsu gaļe	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jānogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
Kopā:		22.6	30.7	55.6 622
Trešdiena 6				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupu zupa ar krējumu *A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6 149
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	200 gr. (+/- 10%)	11.5	12.0	56.0 381
Veselības salāti ar jogurta mērci *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6 33
Rīsu gaļe	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Cidoniju sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7 28
Kopā:		17.7	21.4	88.6 642
Ceturtdiena 6				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2 115
Cepts vistas šķiņķītis	60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0 162
Krējuma mērce ar sīpoliem (C) *A07	50 gr. (+/- 10%)	0.5	7.2	4.0 83
Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.0 41
Biezais augļu ķīselis ar pienu *A07, A12	350 gr. (+/- 10%)	7.3	4.5	48.1 270
Kopā:		26.0	25.4	81.4 670
Piektdiena 8				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija) *A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	6.2	6.8 99
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9 160
Maltās gaļas mērce (celiakija) *A07	100 gr. (+/- 10%)	8.0	11.6	5.3 160
Burkānu puravu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4 76
Rīsu gaļe	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Upenu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
Kopā:		18.3	23.2	71.9 626

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	105.8	124.8	361.9	3178

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 10-febr.-25

Līdz 14-febr.-25

IRG

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

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena 12					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (1) (pārt. alerg.)	210 gr. (+/- 10%)	4.8	5.9	13.0	127
Vārīti rīsi	160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija) *A07	120 gr. (+/- 10%)	11.0	19.6	8.6	255
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
Rīsu gaļe	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Karkadē dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:		23.1	28.7	79.7	729
Otrdiena 12					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Harčo zupa	200 gr. (+/- 10%)	5.8	8.3	15.3	162
Kartupelu biezenis *A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	8.3	31.1	232
Cūkgāļas veltņītis (celiakija) *A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6	175
Raibie kāpostu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Rīsu gaļe	21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Jāņogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā:		25.9	33.9	80.1	812
Trešdiena 10					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa ar krējumu *A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	250 gr. (+/- 10%)	12.9	13.6	72.5	467
Veselības salāti ar jogurta mērci *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
Rīsu gaļe	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Cidoniju sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:		20.9	25.2	117.7	832
Ceturtdiena 12					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli	180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
Cūkgāļas veltņītis (celiakija) *A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6	175
Krējuma mērcē ar sīpoliem (C) *A07	60 gr. (+/- 10%)	0.6	8.6	4.8	99
Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
Rīsu gaļe	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Biezais augļu ķīselis ar pienu *A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	6.9	4.3	35.1	212
Kopā:		23.3	31.2	82.9	769
Piektdiena 7					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija) *A07	210 gr. (+/- 10%)	3.7	7.0	9.0	118
Vārīti griķi	130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1	208
Maltās gaļas mērcē (celiakija) *A07	120 gr. (+/- 10%)	8.4	13.1	6.9	181
Burkānu puravu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
Rīsu gaļe	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Upēnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:		20.5	25.6	87.6	722

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
113.7 144.6 448.1 3864

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 10-febr.-25

Līdz 14-febr.-25

IRG

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

Māiņoties: pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu (1) (pārt. alerg.)		210 gr. (+/- 10%)	4.8	5.9	13.0	127
Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	14.5	24.3	10.5	319
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
Rīsu gaļe		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:			27.7	33.5	92.4	868

Otrdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		250 gr. (+/- 10%)	6.3	9.5	19.6	192
Kartupeli biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	8.3	31.1	232
Cūkgālas veltnītis (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6	175
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Rīsu gaļe		28 gr. (+/- 10%)	2.5	0.5	22.5	207
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā:			27.0	35.2	90.0	894

Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
Makaroni ar maīto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		300 gr. (+/- 10%)	14.4	15.1	89.0	553
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			22.7	27.3	145.5	971

Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Krējuma mērcē ar sīpoliem (C)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.8	11.5	6.4	132
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	350 gr. (+/- 10%)	7.3	4.5	48.1	270
Kopā:			28.3	31.0	101.1	860

Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.7	7.0	9.0	118
Vārīti griķi		180 gr. (+/- 10%)	7.8	1.5	61.0	289
Maltās gaļas mērcē (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	9.0	15.2	9.2	212
Burkānu, puravu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:			23.3	28.2	106.9	833

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Karte	129.1	155.2	535.8	4426

Sastādīja

I Inese Hofeldte SIA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 10-febr.-25

Līdz 14-febr.-25

IRG

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

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
Pirmdiena 14				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Biešu zupa (pārt. alerg.)	150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	13.0 110
Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (pārt. alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	14.6	12.3	6.5 195
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8 47
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:		22.9	20.9	64.2 543
Otrdiena 15				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Harčo zupa	150 gr. (+/- 10%)	5.3	7.1	11.1 132
Kartupeļu biezenis ar augu pienu	160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9 148
Cūkgaļas veltnītis	*A01, A03 70 gr. (+/- 10%)	10.3	12.4	7.8 187
Raibie kāpostu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1 44
Rudzu maize, pilngraudu	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jāņogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
Kopā:		21.8	26.3	69.5 608
Trešdiena 12				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Pupu zupa (1)	200 gr. (+/- 10%)	4.6	3.3	19.0 126
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01 200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.7	31.9 294
Veselības salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6 42
Rudzu maize, pilngraudu	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7 28
Kopā:		19.2	18.5	77.6 552
Ceturtdiena 14				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2 115
Cepts vistas šķiņķītis	60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0 162
Krējuma mērcē ar sīpoliem (L)	*A01 50 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	6.1 64
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0 50
Rabarbaru uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01 300 gr. (+/- 10%)	1.2	2.9	39.8 192
Kopā:		20.0	21.8	75.2 583
Piektdiena 14				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)	150 gr. (+/- 10%)	3.0	4.6	6.0 80
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9 160
Maltās gaļas mērcē (pārt. alerg.)	*A01 80 gr. (+/- 10%)	9.5	13.2	6.2 184
Burkānu puravu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4 76
Rudzu maize, pilngraudu	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upenu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
Kopā:		20.1	23.1	74.0 590

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
Kartē	104.0	110.7	360.5	2877

Sastādīja

/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Aptiprinu



Ēdienkarte

No 10-febr.-25

Līdz 14-febr.-25

IRG

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

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.3	7.4	17.6	147
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas fileja dārzeņu mērcē (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	17.6	14.7	7.8	233
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	3.6	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:			28.9	25.5	92.9	720
Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Harčo zupa		200 gr. (+/- 10%)	5.8	8.3	15.3	162
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	29.9	185
Cūkgaļas veltnītis	*A01, A03	70 gr. (+/- 10%)	10.3	12.4	7.8	187
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā:			25.1	28.9	95.8	750
Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Pupīņu zupa		200 gr. (+/- 10%)	6.5	3.6	17.9	130
Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16.4	18.2	48.8	432
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	42
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:			26.9	24.4	102.1	735
Ceturtdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Krējuma mērcē ar sīpoliem (L)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.6	9.8	103
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rabarbaru uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.2	2.9	39.8	192
Kopā:			23.7	24.7	101.8	731
Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Skābu kāpostu zupa ar galu (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	3.4	5.6	8.2	109
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.7	192
Maltās gaļas mērcē (pārt. alerg.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10.3	17.4	12.5	250
Burkānu, puravu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Upēņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	6.3	32
Kopā:			23.3	28.7	96.9	746

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
127.9 132.2 489.5 3682

Sastādīja

Inese Hahfeldtē SLA IRG dietoloģe

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 10-febr.-25

Līdz 14-febr.-25

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

		Mainoties	pasūtījumiem	Iespējamas	Izmaiņas
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	12.8 113
Grūbas ar sēnēm	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.4	7.4	50.6 302
Kiņas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8 47
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:	14.8	16.1	82.4 540
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Rīsu zupa ar tomātiem		150 gr. (+/- 10%)	1.9	3.1	15.4 97
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9 185
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4 139
Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1 44
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
		Kopā:	17.2	17.5	84.3 562
Trešdien		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Pupu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6 149
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8 360
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6 33
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:	15.8	23.6	88.9 632
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2 115
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0	2.2 202
Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	0.8	5.8	3.5 69
Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.0 41
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.0	4.1	24.8 168
		Kopā:	25.6	28.6	72.0 658
Prektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.5	10.4 99
Pupiņas mēksikānu gaumē		230 gr. (+/- 10%)	21.4	9.8	43.5 344
Burkānu, puravu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4 76
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
		Kopā:	26.8	19.8	81.7 609

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	100.2	105.7	409.4	3002

Sastādīja

Inese Hlohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu