



Ēdienkarte

No 17-febr.-25

Līdz 21-febr.-25

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	Izmaiņas
Pirmdiena		16	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 saulespuku sēklīnām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	3.9 69
Rīsu gaļete		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		11	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 gaļete		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		8	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 gaļete		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		8	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 kartupeļi		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 dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2 55
Rīsu gaļete		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		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plovs		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 gaļete		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 Hofjēde SIA "IRG" Dietologs/I

Aptiprinu



Ēdienkarte

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

No 17-febr.-25
Līdz 21-febr.-25

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Firmdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.9	13.6	71.1	463
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklināmiem un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
Rīsu gaļe		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		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas 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 gaļe		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		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vārīti 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 gaļe		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		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu- svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3	134
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgaļas- teftelis mērcē (celiakija)	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.7	11.7	206
Kāpostu dīļu 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:			20.0	25.6	80.5	718
Piektdiena		11	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 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:			19.2	28.2	87.7	730

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

Kartē

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

Sastādīja

/ Inese Flohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 17-febr.-25

Līdz 21-febr.-25

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zālumiem		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		10	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgālas 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		4	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		6	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 kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2 181
Cūkgālas teftelis mērcē (celiakija)	*A03, A07	140 gr. (+/- 10%)	9.0	16.9	15.5 252
Kāpostu dilļu 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		1	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plovs		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 alerģēnus

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

Sastādīja _____
/ Inese Hlohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

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

No 17-febr.-25

Līdz 21-febr.-25

		Maiņoties	pasūtījumam	iespējams	izmaiņas	
Pirmdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 saulespuku 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:	19.9	25.7	76.5	621
Otrdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgālas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	11.9	15.3	19.3	267
Marinētu gurķu salāti ar ellu		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		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 mērcē ar burkāniem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	13.0	6.9	185
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:	20.1	18.7	76.1	554
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 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:	18.1	20.0	69.2	537
Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	13.7	12.3	43.1	332
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		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

Kartiē Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
92.6 108.2 433.2 3100

Sastādīja

/ Inese Flohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 17-febr.-25
Līdz 21-febr.-25

		Mainoties	pasūtījumam	iespējams	izmaiņas	
Pirmdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olball.	Tauki	Oglhidr. / Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	13.5	140
Makaroni ar malto gaļu	*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 maize, 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	738
Otrdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olball.	Tauki	Oglhidr. / Kcal.
Cūkgaļas un dārzeņu 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 maize, 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		17	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olball.	Tauki	Oglhidr. / Kcal.
Dārzeņu 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 gaļas mērce 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 maize, 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		12	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olball.	Tauki	Oglhidr. / Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	11.7	12.7	11.6	213
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
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:			27.9	28.4	88.1	731
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olball.	Tauki	Oglhidr. / Kcal.
Vistas gaļas plovs		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 maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais 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 alergēnus

Kartē Olball. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
117.0 131.0 514.2 3731

Sastādīja _____
(Inese Hofeldē, SLA "IRG" tehnoloģis)

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 17-febr.-25

Līdz 21-febr.-25

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

	Mainoties	pasūļģumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 5				
		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 saulespuku sēkliņām 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		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0 3.0 15
		Kopā:	14.1	25.0 75.2 582
Otrdiena 6				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu ragu ar zaļajiem zirnīšiem		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 maīze, 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 6				
		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 maīze, 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 3				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaīgu 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
Rīvmaīzē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0 2.2 202
Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2 3.2 55
Rudzu maīze, 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 6				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	7.1	6.8 69.1 366
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2 2.5 59
Rudzu maīze, 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

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinājis