



Ēdienkarte

IRG

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

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	15	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 sēklinām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	3.9	69
Rīsu galete		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	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaronu zupa ar zaļumiem (celiakija)		150 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	15.3	105
Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu		220 gr. (+/- 10%)	12.5	19.3	19.9	308
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5	28
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Kopā:			15.9	25.7	59.3	592

Trešdiena	4	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
Maltās galas mērce Kurzemieku gaumē (pārtikas alerg.		100 gr. (+/- 10%)	8.3	12.7	6.1	174
Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			16.6	23.8	64.5	571

Ceturtdiena	29	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 dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
Rīsu galete		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 galas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.7	12.3	43.1	332
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	1.7	29
Rīsu galete		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:			16.2	24.0	67.8	574

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	82.6	119.4	321.1	2866

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

		Maigoties	pasūlījumam	iespējamās	izmaksas
Pirmdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8 138
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.9	13.6	71.1 463
Burkānu salāti ar saulespuķu 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		16	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaronu zupa ar zaļumiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	2.7	6.7	25.6 174
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu		270 gr. (+/- 10%)	15.4	23.1	24.7 374
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5 28
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1 64
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā:			20.3	32.9	89.4 798
Trešdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcija 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
Maltās gaļas mērce Kurzemnieku gaumē (pārtikas alerg.		120 gr. (+/- 10%)	8.4	14.1	8.1 195
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:			19.5	28.3	86.3 738
Ceturtdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3 134
Vārīti kartupeli		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 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		10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6 408
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2 51
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:			18.5	28.1	87.5 723

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	97.6	142.0	443.3	3723

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

		Maimoties	pasūtījumam	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 malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)			300 gr. (+/- 10%)	14.4	15.1	87.2	548
Burkānu salāti ar saulespuku sēkliņām un eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
Rīsu galete			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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaronu zupa ar zaļumiem (celiakija)			250 gr. (+/- 10%)	2.7	6.7	25.6	174
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu			300 gr. (+/- 10%)	16.0	24.4	28.3	403
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5	28
Rīsu galete			21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Ābolu sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				21.5	34.3	98.6	878
Trešdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07		200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vārīti griķi			180 gr. (+/- 10%)	6.4	1.4	62.1	287
Maltās gaļas mērce Kurzemnieku gaumē (pārtikas alerģ.)			120 gr. (+/- 10%)	8.4	14.1	8.1	195
Biešu - ābolu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
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:				21.5	29.7	106.3	838
Ceturtdiena		30	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 kartupeli			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 dillu salāti ar eļļu			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:				21.8	28.9	95.1	814
Piektdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov			300 gr. (+/- 10%)	16.2	16.3	70.0	483
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2	51
Rīsu galete			21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4	161
Kopā:				20.4	30.2	106.6	850

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	110.2	154.8	525.0	4267

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaksas
Pirmdiena		6	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 gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.3	14.1	43.5 360
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:			19.9	25.7	76.5 621
Otrdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3.1	5.5	19.2 141
Cūkgālas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	11.9	15.3	19.3 267
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5 28
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
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā:			17.9	23.9	75.8 601
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Maltās gaļas mērce Kurzemnieku gaumē (pārtikas alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.3	12.7	6.1 174
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:			18.3	18.4	75.3 543
Ceturtdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā 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 mērce (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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.7	12.3	43.1 332
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	1.2 26
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezais augļu kisēlis ar augu izcelsmes pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	58.0 267
Kopā:			17.3	17.7	115.6 690

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
91.5	105.7	412.4	2990

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

komplekss pasākums ēd. šķ. (arīktos šķēd.)							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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 saulespuķu sēklinām 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			200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				22.9	30.0	93.2	738
Otrdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01		250 gr. (+/- 10%)	3.8	6.9	23.9	176
Cūkgālas un dārzeņu sautējums			300 gr. (+/- 10%)	13.9	19.5	31.2	361
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5	28
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
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				21.7	29.6	102.9	778
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pupiņām (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
Maltās gaļas mērce Kurzemnieku gaumē (pārtikas alerg.)			120 gr. (+/- 10%)	8.4	14.1	8.1	195
Biešu - ābolu salāti ar eļļu			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:				22.7	21.1	98.3	678
Ceturtdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
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		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		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plovcs			250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	408
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5	28
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:				18.7	19.7	129.3	766

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	113.8	128.8	511.9	3691

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

		Malnāties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas	
Pirmdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 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:			14.1	25.0	75.2	582
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3.1	5.5	19.2	141
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		300 gr. (+/- 10%)	6.5	16.8	33.9	313
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5	28
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
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			12.5	25.3	94.2	662
Trešdien		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 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:			14.4	26.3	80.0	622
Ceturtdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0	2.2	202
Kāpostu diļļu 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:			19.6	25.1	60.3	553
Piektdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu risoto		300 gr. (+/- 10%)	8.5	8.1	82.9	439
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	1.7	29
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4	161
Kopā:			11.7	19.8	110.8	671

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	72.3	121.5	420.5	3091

Sastādīja

Apstiprinu