

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:				20.6	27.0	74.6	630

TK Nr.	Otrdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	2.3	52
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				18.6	28.5	64.1	596

TK Nr.	Trešdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1115	Rosolniks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	7.0	11.9	126
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
1953	Cūkgaļa gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	12.7	6.5	188
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				23.3	24.7	75.3	630

TK Nr.	Ceturtdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
1986	Cūkgaļa plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
2521	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2276	Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:				22.9	23.9	67.8	593

TK Nr.	Piektdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgaļa veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.6	4.3	2.6	52
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				23.9	27.0	75.8	648

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	109.4	131.1	357.7	3096

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 27-okt.-25

Līdz 31-okt.-25

	Maņoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
--	----------	-------------	------------	----------

TK Nr.	Pirmdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
1636	Malta cūkgala saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	22.5	9.0	282
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				23.2	32.3	89.1	747

TK Nr.	Otrdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	14.7	32.1	318
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0	96
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				21.9	36.7	83.4	760

TK Nr.	Trešdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
1953	Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	8.6	209
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				25.9	27.7	91.9	735

TK Nr.	Ceturtdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgalas plov		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
2521	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
2276	Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
Kopā:				25.6	26.5	91.4	721

TK Nr.	Piektdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1081	Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	8.6	5.2	104
1874	Rivēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				25.9	31.5	88.2	747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
122.5	154.7	444.0	3711

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 27-okt.-25

Līdz 31-okt.-25

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9 97
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4 134
Malta cūkgala mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5 182
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6 50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8 46
Kopā:			18.7	20.9	76.3 574
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9 180
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5 269
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
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:			18.7	26.8	61.8 571
Trešdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rosolņiks ar gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	5.0	10.6 105
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6 190
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.1	6.2 167
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8 36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
Kopā:			20.4	22.2	73.7 588
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3 126
Cūkgalas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0 339
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0 36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6 13
Kopā:			19.5	23.6	69.1 578
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9 94
Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9 239
Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	6.1 64
Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0 33
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2 3
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	40.0 194
Kopā:			16.6	25.3	82.2 627

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	93.8	118.9	363.1	2937

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

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

No 27-okt.-25

Līdz 31-okt.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 35					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem	200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija) *A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	21.5	8.1	267
Biešu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:		26.4	31.2	97.2	856
Otrdiena 11					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu *A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	12.6	12.7	183
Kartupeli ar malto gaļu	250 gr. (+/- 10%)	12.6	14.7	32.1	318
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu *A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0	96
Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
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:		21.2	37.0	79.5	818
Trešdiena 35					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolniks ar gaļu un krējumu *A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	7.9	16.8	156
Vārīti bezglutēna makaroni	120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
Cūkgaļa gulašs ar dārzeņiem (celiakija) *A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	13.3	6.9	191
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Upenu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:		20.6	25.5	87.2	745
Ceturtdiena 11					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem *A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7	134
Cūkgaļa plov	250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Dzērveņu morss	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
Kopā:		22.4	26.3	88.3	766
Piektdiena 17					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli	180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgaļa veltnītis (celiakija) *A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6	175
Krējuma mērce ar sīpoliem (C) *A07	60 gr. (+/- 10%)	0.6	8.6	4.8	99
Rīvīti burkāni	80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
Ūdens ar citronu	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
Biezais augļu ķīselis ar pienu *A07,A12	350 gr. (+/- 10%)	7.3	4.5	48.1	270
Kopā:		22.1	28.1	89.4	710

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
112.7 148.1 441.5 3895

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (milti + piens)

No 27-okt.-25

Līdz 31-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.

Pirmdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2024	Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
			Kopā:	22.2	21.5	75.2	625

TK Nr.

Otrdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			Kopā:	17.4	20.7	61.3	546

TK Nr.

Trešdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2517	Rosolņiks ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.1	4.7	13.0	108
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
2524	Cūkgaļa gulašs ar dārzeņiem (p+m)		100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.1	6.6	167
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
			Kopā:	15.5	20.6	67.2	561

TK Nr.

Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
1986	Cūkgaļa plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
773	Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2276	Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
			Kopā:	18.4	23.5	63.9	588

TK Nr.

Piektdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1471	Cūkgaļa veltņītis (celiakija)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	11.0	16.7	0.6	200
2525	Mērce ar sīpoliem (p+m)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	3.1	11.5	75
1874	Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
			Kopā:	16.5	21.8	90.9	633

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	89.9	108.1	358.5	2954

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

No 27-okt.-25

Līdz 31-okt.-25

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (milti + piens)

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
2024	Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	9.3	15.5	10.1	219
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
	Kopā:			25.9	25.2	99.2	807
TK Nr.	Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		220 gr. (+/- 10%)	6.7	7.8	11.0	144
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	14.7	32.1	318
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
	Kopā:			22.2	25.5	80.8	726
TK Nr.	Trešdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2517	Rosolņiks ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	3.5	5.5	16.4	131
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		130 gr. (+/- 10%)	3.3	2.2	39.7	193
2524	Cūkgaļa gulašs ar dārzeņiem (p+m)		120 gr. (+/- 10%)	8.8	14.5	7.9	201
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
	Kopā:			19.1	24.5	90.9	745
TK Nr.	Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157
1986	Cūkgaļa plov		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2276	Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
	Kopā:			21.4	27.2	88.1	768
TK Nr.	Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1471	Cūkgaļa veltnītis (celiakija)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	11.0	16.7	0.6	200
2525	Mērce ar sīpoliem (p+m)		100 gr. (+/- 10%)	0.4	5.2	19.2	125
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.7	2.4	69.1	310
	Kopā:			18.0	24.7	127.7	816

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	106.7	127.2	486.8	3862

Sastādīja

Apstiprinu