

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
--	-----------	-------------	------------	----------

TK Nr.	Pirmdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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	Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	12.7	6.5	188
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				22.7	26.0	72.9	630

TK Nr.	Otrdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.9	18.0	3.3	213
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:				19.8	26.0	71.2	604

TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
1986	Cūkgālas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.7	14.9	41.9	357
2521	Kīnas 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
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:				28.9	28.6	72.6	677

TK Nr.	Piektdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgālas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērce 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

	Olbal.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	114.0	136.2	356.7	3154

Sastādīja

Apstiprinu

Kompleksās pasākuma 0. 9.klasiņam							
			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
TK Nr.	Pirmdiena	28	Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	8.6	209
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
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 :				25.3	29.0	89.5	736
TK Nr.	Otrdiena	29	Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
121	Kartupeļi 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	28	Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	21.2	4.4	247
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 :				22.2	31.0	84.6	712
TK Nr.	Ceturtdiena	28	Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.0	16.9	54.9	432
2521	Kīnas 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
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :				31.6	31.7	95.6	807
TK Nr.	Piektdiena	28	Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	8.6	5.2	104
1874	Rīvēti 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

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
126.9	159.8	441.2	3762

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

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

No 06-okt.-25
Līdz 10-okt.-25

Mainoties							pasūtījumam		iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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						
Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.1	6.2	167						
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37						
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:			19.8	23.5	71.3	588						
Otrdiena		31	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.							
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9	180						
Kartupeli 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		30	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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						
Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.9	17.0	2.0	207						
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:			21.8	25.0	69.9	598						
Ceturtdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.							
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126						
Cūkgālas plov		180 gr. (+/- 10%)	10.3	8.3	39.3	275						
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						
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41						
Kopā:			17.3	18.3	74.3	542						
Piektdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.							
Vārīti kartupeli		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94						
Cūkgālas 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						
Rīvīti 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

Kartē
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
94.2 118.9 359.5 2926

Sastādīja

Apstiprinu

Kompleksas pasākums "Pirmās palīdzības pirm							
---	--	--	--	--	--	--	--

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Olalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
108.1	124.9	483.6	3836

Sastādīja

Apstiprinu

Uzturvērtības tabulas 1. līkai (celiakija + laktoze)						
	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	53	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	Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem (p+m)		100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.1	6.6 167
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4 28
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
	Kopā:			14.9	20.9	64.8 552
TK Nr.	Otrdiena	53	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	Kartupeļi 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	52	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
2158	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.9	17.0	2.0 207
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:			25.3	25.5	68.7 650
TK Nr.	Ceturtdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3 126
1986	Cūkgālas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9 317
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
1456	Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6 41
	Kopā:			18.7	20.4	71.8 594
TK Nr.	Piektdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
1471	Cūkgālas veltnītis (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	Rīvēti 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

MK172
Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
92.7	109.4	357.5	2975

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	54	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (p+m)		120 gr. (+/- 10%)	8.8	14.5	7.9	201
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				18.5	24.9	88.6	736
TK Nr.	Otrdiena	54	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	53	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
2158	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.9	17.0	2.0	207
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:				27.5	26.7	91.0	795
TK Nr.	Ceturtdiena	53	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157
1986	Cūkgaļas plovys		250 gr. (+/- 10%)	14.0	11.2	54.9	380
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
1456	Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā:				21.8	23.1	95.4	762
TK Nr.	Piektdiena	53	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1471	Cūkgaļas 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	108.1	124.9	483.6	3836

Sastādīja

Apstiprinu