



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 01-dec.-25

Līdz 05-dec.-25

TK Nr.	Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	14.2	4.5	186
1374	Skābu kāpostu locīnu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
			Kopā:	21.1	24.9	68.8	590
TK Nr.	Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.2	237
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
			Kopā:	20.9	26.0	69.7	604
TK Nr.	Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
1958	Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7	336
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā:	19.7	25.7	71.1	595
TK Nr.	Ceturtdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8	157
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	10.1	14.3	21.0	257
926	Balto redisu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā:	20.4	27.7	65.8	593
TK Nr.	Piektdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
929	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
			Kopā:	19.5	26.8	84.2	647

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	101.8	131.1	359.7	3028

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 01-dec.-25

Līdz 05-dec.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.		Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
15		Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7 8.4 19.5 174
35		Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2 1.0 40.6 192
149		Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.7 16.5 5.9 215
1374		Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0 3.2 0.5 38
1845		Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
2455		Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7 0.1 2.1 13
		Kopā:		25.1	29.7 88.6 727
TK Nr.		Otrdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
6		Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7 9.3 15.3 166
33		Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7 0.2 27.5 131
1250		Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2 15.2 18.5 259
1336		Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 3.2 3.2 46
1845		Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.4 19.8 95
1875		Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8 0.0 3.0 16
		Kopā:		24.5	28.4 87.5 713
TK Nr.		Trešdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1947		Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.5 6.7 14.3 132
1958		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3 17.4 45.5 407
39		Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 4.2 2.8 55
1343		Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
1264		Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 4.3 19
		Kopā:		22.7	28.5 94.8 723
TK Nr.		Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2475		Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2 12.0 8.0 177
2445		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	270 gr. (+/- 10%)	12.9 17.3 25.9 316
926		Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7 2.1 6.1 45
1343		Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
2125		Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0 0.2 19.1 81
		Kopā:		24.5	31.8 86.9 728
TK Nr.		Piektdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1283		Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9 0.3 33.3 148
429		Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5 8.5 8.4 156
924		Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9 4.0 7.0 76
1278		Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 3.1 6.6 59
1343		Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
1570		Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3 12.9 21.5 206
		Kopā:		21.7	28.8 95.4 719

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	118.6	147.3	453.1	3610

Sastādīja

Apstiprinu

Komplekss pasākums 1. t.r.k. (piens)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / Tauki / Oglhidr.	Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Cūkgālas stroganovs (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7 214
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5 38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Piparmētru dzēriens ar citronu			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā:				22.1	27.6	72.3 630
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / Tauki / Oglhidr.	Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu	*A01		160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03		80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā:				21.9	25.7	81.3 651
Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / Tauki / Oglhidr.	Kcal.	
Skābenu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03		210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9 106
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01		200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8 55
Saldskābā maize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā:				20.2	22.6	75.2 585
Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / Tauki / Oglhidr.	Kcal.	
Mājas sālvara (pārt. alerģ.)			160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgālas un dārzeņu sautējums			200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.4	19.8 256
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
Saldskābā maize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā:				22.1	28.1	64.4 598
Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olballt. / Tauki / Oglhidr.	Kcal.	
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03		60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)			60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4 84
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6 59
Saldskābā maize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu			250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6 165
Kopā:				19.3	20.7	99.1 652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
105.6 124.7 392.2 3116

Sastādīja

Apstiprinu

Kompleksas pasākuma 3.-9.kl. (celiakija)						
	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi			130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0 208
Cūkgaļas stroganovs (celiakija)	*A07		100 gr. (+/- 10%)	10.2	15.5	5.5 206
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5 38
Rīsu galete			10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Piparmētru dzēriens ar citronu			200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1 13
			Kopā:	24.0	28.5	79.7 713
Otrdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07		210 gr. (+/- 10%)	4.4	9.8	12.5 158
Vārīti kartupeli			180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03		80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Karkadē dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0 12
			Kopā:	21.1	28.2	78.5 734
Trešdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07		250 gr. (+/- 10%)	3.8	7.4	15.2 144
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)			250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6 365
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8 55
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Rabarberu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
			Kopā:	19.3	26.8	83.0 731
Ceturtdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sāļvira ar krējumu	*A07		210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0 177
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07		270 gr. (+/- 10%)	12.9	17.3	25.9 316
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
Rīsu galete			30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1 222
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1 81
			Kopā:	24.5	32.2	83.1 840
Piektdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi			180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2 204
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03		60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1 136
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)			60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4 84
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6 59
Rīsu galete			10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	1.5	16.0	23.0 240
			Kopā:	20.0	35.7	90.2 797

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
109.0 151.4 414.5 3814

Sastādīja

Apstiprinu

Komplekss pasākums 1. r.kr. (māc. priekšm.)							
	Malnities	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas			
TK Nr.	Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1818	Cūkgālas stroganovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7	214
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
	Kopā:			20.6	25.5	68.8	629
TK Nr.	Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	8.9	108
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2507	Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
	Kopā:			17.9	24.9	63.9	595
TK Nr.	Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1775	Skābenu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.4	85
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0	306
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
	Kopā:			17.2	22.0	65.5	608
TK Nr.	Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2503	Mājas sālvara (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	7.4	182
1610	Cūkgālas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	9.1	12.8	21.0	238
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
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
	Kopā:			20.5	28.0	64.8	674
TK Nr.	Piektdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1809	Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	2.3	142
1810	Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2147	Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6	165
	Kopā:			16.4	19.2	81.4	601

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	92.6	119.5	344.4	3107

Sastādīja

Apstiprinu

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

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1818	Cūkgālas stroganovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7	214
1374	Skābu kāpostu locīņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
	Kopā:			23.1	27.8	81.8	748
TK Nr.	Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.3	13.7	12.0	208
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2507	Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	100 gr. (+/- 10%)	9.5	14.9	22.5	264
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0	12
	Kopā:			25.2	32.4	83.3	809
TK Nr.	Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1775	Skābenu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	6.6	15.7	142
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6	365
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
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
	Kopā:			19.9	26.0	83.5	729
TK Nr.	Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2503	Mājas sālvara (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	11.2	15.7	9.2	228
1610	Cūkgālas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	11.8	16.3	25.9	302
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
	Kopā:			26.3	35.0	84.4	877
TK Nr.	Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
1809	Vistas gaļas kotlete (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	2.3	142
1810	Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4	84
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	3.2	3.3	54
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2147	Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		350 gr. (+/- 10%)	3.6	3.2	47.3	233
	Kopā:			20.7	24.1	121.6	865

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	115.2	145.2	454.5	4027

Sastādīja

Apstiprinu