



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 26.-janv.-26
Līdz 30.-janv.-26

Kompleksās pasākuma "Izaugsmes							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas	
TK Nr.	Pirmdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā:				22.4	24.7	73.5	612
TK Nr.	Otrdiena	31	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
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	14.0	9.3	205
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:				20.1	27.6	74.3	621
TK Nr.	Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				26.0	23.7	92.2	686
TK Nr.	Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1461	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	8.5	10.4	126
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				19.9	26.1	83.0	653
TK Nr.	Piektdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	9.3	6.0	13.3	146
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0	54
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				24.9	21.4	77.2	602

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.3	123.5	400.2	3174

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 26-janv.-26
Līdz 30-janv.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
2355	Burkānu - sēkļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:				25.2	26.5	94.0	722

TK Nr.	Otrdiena	30	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
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7	16.0	12.3	239
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				22.7	31.8	95.4	750

TK Nr.	Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				27.2	25.7	105.7	763

TK Nr.	Ceturtdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1461	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	10.6	13.7	161
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.8	3.1	37.4	205
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				21.9	29.0	99.7	756

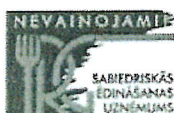
TK Nr.	Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2474	Cūkgaļas cīsinī	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3	9.1	9.9	136
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				29.0	27.8	101.7	770

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	126.1	140.8	496.4	3761

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 26.-janv.-26
Līdz 30.-janv.-26

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā:			18.3	25.2	75.0	603
Otrdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4	217
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Saldu maizīte	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:			20.3	23.5	73.0	581
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
Jautu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā:			17.5	17.4	106.5	655
Ceturtdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.9	6.5	10.1	106
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		20 gr. (+/- 10%)	0.1	1.8	2.9	28
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalni dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:			18.2	23.6	81.1	616
Piektdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6	151
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Saldu maizīte	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:			26.4	22.1	83.9	639

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
100.7 111.8 419.5 3094

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 26.-janv.-26
Līdz 30.-janv.-26

Komplekss pasākums "Kopā ēdām" (celiakija)						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās		izmaiņas
Pirmdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.6	8.5	48.8	310
Burkānu - sēklinu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:			20.8	25.3	91.9	753
Otrdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.4	14.6	6.1	200
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:			21.5	30.6	77.3	749
Trešdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:			26.2	25.6	100.5	773
Ceturtdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	1.8	6.5	6.6	92
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7	181
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	5.3	8.7	84
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:			18.9	31.2	94.5	811
Piektdiena		22	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%)	5.2	1.0	40.6	192
Cūkgaļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	0.3	6.9	13.4	116
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Bezglutēna maize		15 gr. (+/- 10%)	6.0	0.8	6.0	55
Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:			29.7	26.0	92.6	734

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
117.0 138.6 456.8 3821

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 26.-janv.-26
Līdz 30.-janv.-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2172	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1 8.6 7.8 139
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	4.4 10.9 42.1 285
2355	Burkānu - sēkļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5 5.0 8.2 85
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9 0.2 8.0 74
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 6.7 28
	Kopā:			15.1 24.8 72.9 611
TK Nr.	Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8 4.6 8.2 91
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3 0.2 24.5 116
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	9.0 15.2 6.8 202
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0 3.2 5.0 53
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9 0.2 8.0 74
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4 0.1 7.4 29
	Kopā:			18.5 23.4 59.9 566
TK Nr.	Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6 12.3 43.1 337
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8 3.2 4.1 48
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9 0.2 8.0 74
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1 1.6 46.0 206
	Kopā:			16.5 17.3 101.3 666
TK Nr.	Ceturtdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2139	Skābētu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.9 3.5 10.1 79
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5 1.7 30.5 148
1452	Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6 12.5 0.6 155
1657	Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1 2.7 4.4 42
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9 2.2 6.6 48
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9 0.2 8.0 74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0 0.2 14.3 61
	Kopā:			15.9 22.8 74.5 607
TK Nr.	Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7 5.6 13.0 138
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3 0.8 33.8 160
2438	Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0 13.0 3.8 171
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 3.1 6.5 59
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:			24.5 22.7 70.4 629

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90.4	111.1	379.0	3078

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 26.-janv.-26
Līdz 30.-janv.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2172	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	200 gr. (+/- 10%)	9.4	11.5	10.4	186
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	5.5	13.7	52.6	356
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:				19.5	30.6	96.3	812
TK Nr.	Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	9.1	17.3	9.0	230
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				23.2	29.3	80.1	756
TK Nr.	Trešdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	6.2	3.9	75
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	58.0	267
Kopā:				18.6	23.9	134.6	903
TK Nr.	Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2139	Skābētu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.6	13.4	105
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		130 gr. (+/- 10%)	3.3	2.2	39.7	193
1452	Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
1657	Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4	42
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				18.1	24.7	99.8	771
TK Nr.	Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2438	Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	10.9	14.2	3.3	188
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
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:				28.0	24.9	84.6	758

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	107.4	133.5	495.4	4001

Sastādīja

Apstiprinu

