



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-marts-26
Līdz 06-marts-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	11.0	19.9	200
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
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
Kopā:				19.9	28.3	64.0	597
TK Nr.	Trešdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1115	Rosolņiks 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	Cūkgaļas 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	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				23.3	24.7	75.3	630
TK Nr.	Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
1986	Cūkgaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
1695	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.1	4.2	3.1	63
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:				23.3	24.0	68.6	597
TK Nr.	Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgaļas 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	Rīvīti 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	110.9	131.0	358.3	3102

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 02-marts-26
Līdz 06-marts-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	19	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	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	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				23.7	28.9	93.5	736

TK Nr.	Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
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
Kopā:				23.5	36.0	83.1	758

TK Nr.	Trešdiena	17	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	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				25.9	27.7	91.9	735

TK Nr.	Ceturtdiena	11	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 plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
1695	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.1	4.2	3.1	63
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:				25.9	26.6	92.1	726

TK Nr.	Piekdiena	12	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	Rīvīti 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	124.9	150.7	448.9	3703

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 02-marts-26
Līdz 06-marts-26

		Mainoties	pasūtījumam	iespejamās	izmaiņas	
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	12.6	24.5	263
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	26.3	61.8	566
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Rosolniks 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
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:			20.4	22.2	73.7	588
Ceturtdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērvenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:			20.2	24.7	70.5	598
Piektdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		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
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 / Oglhidr. / Kcal.
94.5 119.4 364.5 2952

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 02-marts-26

Līdz 06-marts-26

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas	
Pirmdiena		28	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 cūkgala 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 gaļete		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		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4.9	14.3	15.3	211
Kartupeli ar malto gaļu		260 gr. (+/- 10%)	12.8	14.2	33.6	321
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
Rīsu gaļete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
		Kopā:	21.8	33.5	80.4	829
Trešdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Rosolņiks 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
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	13.3	6.9	191
Svaigu kāpostu- zāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
Rīsu gaļete		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		31	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
Cūkgalas plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.1	4.2	3.1	63
Rīsu gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
		Kopā:	22.7	26.3	89.0	771
Piektdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgalas 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.
113.7	144.6	443.2	3911

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 02-marts-26

Līdz 06-marts-26

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

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.

TK Nr.	Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2397	Vistas - risu 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 cūkgala 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.

TK Nr.	Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		210 gr. (+/- 10%)	4.3	5.4	10.9	111
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
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		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā:	18.4	20.5	60.7	581

TK Nr.

TK Nr.	Trešdiena	6	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	Cūkgalas 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	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
			Kopā:	15.5	20.6	67.2	561

TK Nr.

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	Cūkgalas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
1789	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
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:	19.2	24.6	65.3	608

TK Nr.

TK Nr.	Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1471	Cūkgalas veltnītis (celiakija)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	11.0	16.7	0.6	200
2525	Mērce ar sipoliem (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	91.7	108.9	359.3	3008

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 02-marts-26
Līdz 06-marts-26

TK Nr.	Pirmdiena	5	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 cūkgala mērcē (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	9.3	15.5	10.1	219
1465	Biešu salāti ar ellu		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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
	Kopā:			23.1	24.8	79.1	752
TK Nr.	Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
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	Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (p+m)		120 gr. (+/- 10%)	8.8	14.5	7.9	201
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar ellu		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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157
1986	Cūkgalas plov		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
1789	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
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:			22.2	28.3	89.5	788
TK Nr.	Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1471	Cūkgalas 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	Rīvīti 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	108.3		127.5		486.5		3907

Sastādīja

Apstiprinu

