Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 09-febr.-26

Līdz 13-febr.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 1		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
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 16		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	11.0	19.9	200
121	Kartupeļi 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 14		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1115	Rosoļniks 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	Upeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
			Kopā :	23.3	24.7	75.3	630

TK Nr.	Ceturtdiena 14		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
1986	Cūkgaļas plovs		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 14		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
33	Vārīti kartupeļi		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	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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ 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 09-febr.-26
Līdz 13-febr.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 22		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
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 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	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 18		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeļi 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 19		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1115	Rosolniks 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
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	Upeņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
			Kopā :	25.9	27.7	91.9	735

TK Nr.	Ceturtdiena 19		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļas plovs		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.	Piektdiena 11		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
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

	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 09-febr.-26
Līdz 13-febr.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	15		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
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 cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)			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	27		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)			250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9	180
Kartupeļi 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	31		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
Rosoļniks 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
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerģ.)		*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
Upeņu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
			Kopā :	20.4	22.2	73.7	588

Ceturtdiena	30		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
Zivju zupa ar dārzeņiem		*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
Cūkgaļas plovs			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
Dzērveņu morss			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
			Kopā :	20.2	24.7	70.5	598

Piektdiena	7		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
Vārīti kartupeļi			130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Cūkgaļas 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. alerģ.)		*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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	94.5	119.4	364.5	2952

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

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

No 09-febr.-26
Līdz 13-febr.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	25		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	25		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
Kartupeļi 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 galete			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	25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosoļniks 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
Cūkgaļas 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
Upeņu 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
Cūkgaļas plovs			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 galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Dzērveņu morss			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
			Kopā :	22.7	26.3	89.0	771

Piektdiena	21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli			180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgaļas 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
Rīvēti 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

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	113.7	144.6	443.2	3911

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

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

No 09-febr.-26
Līdz 13-febr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 9	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
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. alerģ.)	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 6	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu	210 gr. (+/- 10%)	4.3	5.4	10.9	111
121	Kartupeļi ar mālto 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.	Trešdiena 8	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
2517	Rosolniks 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	Cūkgaļas 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	Upeņu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
		Kopā :	15.5	20.6	67.2	561

TK Nr.	Ceturtdiena 6	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem *A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
1986	Cūkgaļas plovs	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.	Piektdiena 6	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
33	Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1471	Cūkgaļas 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

	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 09-febr.-26
Līdz 13-febr.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 8	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 4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu	250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
121	Kartupeļi ar malto gaļu	250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
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
1264	Rabarberu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
		Kopā :	23.1	24.8	79.1	752

TK Nr.	Trešdiena 7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2517	Rosoļniks 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
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	Upeņu 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 Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem *A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157
1986	Cūkgaļas plovs	250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
1789	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu	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 4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
33	Vārīti kartupeļi	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	108.3	127.5	486.5	3907

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____