



Ēdienkarte

No 23-marts-26

Līdz 27-marts-26

 IRG
 Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	14	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
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	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	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	Cūkgalas 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	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				23.3	24.7	75.3	630
TK Nr.	Ceturtdiena	16	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	Cūkgalas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
1695	Kīnas 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.	Piekdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērcē ar sipoliem	*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	Īdens 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 23-marts-26

Līdz 27-marts-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	16	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	16	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	23	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	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1 7.0 35
Kopā:				25.9	27.7 91.9 735
TK Nr.	Ceturtdiena	22	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	Kīnas 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	32	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	Rivēti 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

No 23-marts-26

Līdz 27-marts-26

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

		Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		10	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	
Malta cūkgaļa 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		27	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	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 / 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	
Cūkgaļas 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	
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27	
		Kopā:	20.4	22.2	73.7	588	
Ceturtdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126	
Cūkgaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339	
Kīnas 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		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		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	
Rivēti 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.
94.5 119.4 364.5 2952

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 23-marts-26

Līdz 27-marts-26

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		21	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 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		11	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 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		14	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- 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
Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
		Kopā:	20.6	25.5	87.2	745
Ceturtdiena		12	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
Kīnas 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		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
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

No 23-marts-26
Līdz 27-marts-26

IRG

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

	Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	8	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
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.	Otrdiena	7	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.	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	Cūkgālas 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	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5 0.1 5.3 27
	Kopā:			15.5 20.6 67.2 561
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	Cūkgālas 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.	Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
33	Vārīti kartupeli		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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	91.7	108.9	359.3	3008

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 23-marts-26

Līdz 27-marts-26

IRG

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

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas			
TK Nr.	Pirmdiena		7	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 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		6	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	Kartupeli 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		5	Svars	Uzturvērtības porcijā		
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
2517	Rosolniks 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- zelumu 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	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		
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157
1986	Cūkgalas plovcs		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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā		
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
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	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	Biežais 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

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru, dārzeņiem	*A01,A03,A07	45 gr. (+/- 10%)	5.6	5.1	10.5	111
Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03,A07,A10	50 gr. (+/- 10%)	3.6	4.5	8.0	87
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā:			9.7	9.7	20.6	210
Otrdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.5	273
Ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Auglis(mandarīns)		60 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	6.1	28
Kopā:			8.3	8.8	60.7	361
Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena saldā masa ar zemu mērci	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.5	7.4	9.9	149
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:			11.7	7.6	29.9	237
Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un galas sacepums ar krējumu	A03,A07	220 gr. (+/- 10%)	18.7	23.8	22.7	387
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			19.0	23.9	24.7	397
Piektdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
Marinētu gurķu šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.5	10
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā:			12.3	9.8	49.6	345

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	61.0	59.9	185.5	1550

Sastādīja

Apstiprinu