



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 16-marts-26
Līdz 20-marts-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.

TK Nr.	Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
811	Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.3	2.7	169
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
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:				19.3	26.2	67.9	590

TK Nr.

TK Nr.	Otrdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu 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 dilļu 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.

TK Nr.	Trešdiena	15	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
1938	Makaroni ar gaļu 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.

TK Nr.	Ceturtdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8	157
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
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:				21.5	28.7	60.2	585

TK Nr.

TK Nr.	Piekdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1283	Vārīti risi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
2578	Vistas giross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1	11.0	0.8	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
2105	Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3	40
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:				24.5	28.4	72.3	638

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	106.1	134.9	341.3	3012

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 16-marts-26

Līdz 20-marts-26

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzenu zupa ar puķkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11.3	17.3	3.5	220
1278	Biešu, zalamu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2455	Pīpamētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā:				24.3	32.4	84.2	733

TK Nr.	Otrdiena	20	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 diļļu salāti ar ellu		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	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1947	Skābeņu 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 ellu		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	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2475	Mājas sālviņa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
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:				25.5	33.1	81.1	721

TK Nr.	Piekdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
2578	Vistas gīross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1	11.0	0.8	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	7.0	76
2105	Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3	40
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:				26.6	30.4	83.5	710

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus.

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 36		23 - 37		79 - 144		700 - 960
Kartē	123.7		152.8		431.1		3600

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 16-marts-26
Līdz 20-marts-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas			
Pirmdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.3	8.6	128	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160	
Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6	211	
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12	
Kopā:			18.9	28.9	71.0	625	
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1	175	
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116	
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	
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		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sālvara (pārt. alerg.)		160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6	163	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240	
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:			21.9	27.0	63.0	582	
Piektdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114	
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	13.1	1.0	188	
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4	84	
Ķīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3	40	
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:			24.6	24.4	87.5	664	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	107.5	128.6	378.0	3107

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 16-marts-26
Līdz 20-marts-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0	208
Kurzemes strogonovs (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	10.1	19.6	7.9	253
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
Rīsu gaļe		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
		Kopā:	22.4	34.7	88.3	834
Otrdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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. 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
Rīsu gaļe		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	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 gaļe		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	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Mājas sālvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
Cūkgaļas un dārzenu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
Rīsu gaļe		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
		Kopā:	25.8	33.4	89.3	847
Piektdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas giross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1	11.0	0.8	167
Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4	84
Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3	40
Rīsu gaļe		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
		Kopā:	23.6	33.0	80.0	752

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
112.2 156.1 419.1 3897

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 16-marts-26
Līdz 20-marts-26

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
2042	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.1	6.2	6.1	89
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2181	Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6	211
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1777	Rīsu gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā:				18.3	25.9	71.4	671

TK Nr.	Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	8.9	108
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2507	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*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 gaļete		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	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1775	Skābeņu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		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 gaļete		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	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
2503	Mājas sāļvira (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	7.4	182
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				22.2	28.5	62.2	676

TK Nr.	Piektdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1948	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	13.1	1.0	188
1810	Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
2105	Ķīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3	40
1777	Rīsu gaļete		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:				23.6	20.9	75.8	628

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	99.2	122.2	338.8	3178

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 16-marts-26

Līdz 20-marts-26

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2042	Dārzenu zupa ar pukkāpostiem (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.3	8.6	128
35	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0	208
2181	Kurzemes strogonovs (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	10.1	19.6	7.9	253
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
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:			21.8	32.5	85.3	801
TK Nr.	Otrdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	8.3	13.7	12.0	208
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2507	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03	100 gr. (+/- 10%)	9.5	14.9	22.5	264
1336	Kāpostu dilļu 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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1775	Skābeņu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		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	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2503	Mājas sālvara (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	11.2	15.7	9.2	228
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
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:			28.0	35.2	81.5	876
TK Nr.	Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
252	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	15.6	10.5	0.0	157
1810	Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4	84
2105	Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3	40
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:			26.7	23.1	118.2	865

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	121.6	149.2	451.8	4080

Sastādīja

Apstiprinu

