



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 18-maijs-26
Līdz 22-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
811	Dārzenu zupa ar puķkāpostiem	*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.	Otrdiena	16	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 diļļu 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.	Trešdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1 11.9 116
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2 34.7 336
2589	Pavasargie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1 3.2 53
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 :				19.5	25.7 71.5 592
TK Nr.	Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
2475	Mājas sālvara 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
2369	Sarkano redīsu - locīnu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1 1.9 49
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 :				21.6	28.6 59.0 581
TK Nr.	Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2 25.6 114
2578	Vistas gīross	*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
2198	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2 1.4 28
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 :				23.4	28.4 71.5 626

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	104.7	134.8	339.7	2994

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 18-maijs-26
Līdz 22-maijs-26

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
811	Dārzeņu 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, zaļumu salāti ar eļļu		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	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā:				24.3	32.4	84.2	733

TK Nr.	Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	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	Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		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	Oglhidr.	Kcal.
1947	Skābenu 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
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
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:				22.4	28.5	95.1	721

TK Nr.	Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgalas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
2369	Sarkano redīsu - lociņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
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	33.0	79.9	717

TK Nr.	Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1283	Vārīti risi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
2578	Vistas giross	*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
2198	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
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:				26.2	30.5	90.3	732

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	123.0	152.8	437.1	3615

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 18-maijs-26
Līdz 22-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		27	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem (pārt. alerģ.)		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. alerģ.)		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		28	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Biešu zupa ar galu	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dilļu 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		30	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9 106
Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2 53
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:	19.9	22.6	75.6 583
Ceturtdiena		31	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Mājas sālvira (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4 240
Sarkano redīsu - locīņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6 29
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:	22.1	27.0	58.6 566
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. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4 84
Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4 28
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:	23.5	24.4	86.6 652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.2	128.5	373.0	3077

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 18-maijs-26
Līdz 22-maijs-26

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu 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. alerg.)		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 galete		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		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar galu un krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.4	9.8	12.5 158
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu diļļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rīsu galete		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		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2 53
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
		Kopā:	19.0	26.8	83.3 728
Ceturtdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sālvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0 177
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0 300
Sarkano redīsu - lociņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9 49
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
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:	24.9	33.2	80.1 769
Piektdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4 84
Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4 28
Rīsu galete		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:	22.5	33.0	79.1 740

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109.9	155.8	409.4	3805

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 18-maijs-26
Līdz 22-maijs-26

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
2042	Dārzenu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerģ.)		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. alerģ.)		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 galete		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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
2508	Biešu zupa ar galu (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	8.9	108
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2507	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
1336	Kāpostu diļļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1777	Rīsu galete		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	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1775	Skābeņu zupa ar galu (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.4	85
1592	Makaroni ar malto galu un dārzeņiem (celiakiija)		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0	306
2589	Pavasariģie vītamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
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:				16.9	21.9	65.8	606

TK Nr.	Ceturtdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
2503	Mājas sāļvira (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	7.4	182
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2368	Sarkano redīsu - lociņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6	29
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				22.3	28.5	57.8	660

TK Nr.	Piektdiena	9	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. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
2198	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2147	Ogas žeļejā ar augu izcelsmes pienu		250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6	165
Kopā:				22.5	20.9	75.0	616

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	97.9	122.1	333.9	3147

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 18-maijs-26
Līdz 22-maijs-26

IRG

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

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	4	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	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2508	Biešu zupa ar galu (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	8,3	13,7 12,0 208
33	Vārīti kartupeli	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 diļļu 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	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1775	Skābeņu zupa ar galu (pārt. alerģ.)	250 gr. (+/- 10%)	4,4	6,6 15,7 142
1592	Makaroni ar malto galu un dārzeņiem (celiakija)	250 gr. (+/- 10%)	12,5	14,8 44,6 365
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0,8	4,1 3,2 53
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:		19,6	26,0 83,8 726
TK Nr.	Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2503	Mājas sāļvira (pārt. alerģ.)	250 gr. (+/- 10%)	11,2	15,7 9,2 228
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums	300 gr. (+/- 10%)	12,4	16,6 29,8 322
2368	Sarkano redīsu - lociņu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1 1,6 29
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:		27,1	35,1 83,9 882
TK Nr.	Piektdiena	8	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
2198	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0,5	2,2 1,4 28
1777	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1,8	0,4 16,1 148
2147	Ogas žeļejā ar augu izcelsmes pienu	350 gr. (+/- 10%)	3,6	3,2 47,3 233
	Kopā:		25,6	23,1 117,4 853

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	119,3	149,1	453,7	4071

Sastādīja

Apstiprinu