# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 23-nov.-26

Līdz 27-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena 16 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem | | 150 gr. (+/- 10%) | 4.3 | 6.3 | 14.6 | 130 |
| 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 |
| 1145 | Biešu salāti ar kiploku un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 1.7 | 6.6 | 48 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 20 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 0.2 | 8.8 | 42 |
| 2645 | Sausseržu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 6.0 | 26 |
| | | | Kopā : | 19.8 | 22.4 | 72.6 | 576 |

| TK Nr. | Otrdiena 15 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1043 | Gulaša zupa | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 6.5 | 10.1 | 13.1 | 172 |
| 2577 | Cūkgaļas un dārzeņu 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 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.2 | 24.8 | 98 |
| 2125 | Rāmkalnu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.2 | 14.3 | 61 |
| | | | Kopā : | 20.8 | 27.8 | 73.7 | 624 |

| TK Nr. | Trešdiena 16 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1947 | Skābeņu zupa ar olu un krējumu | *A01,A03,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 5.3 | 8.8 | 95 |
| 23 | Makaroni ar malto gaļu | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 15.1 | 15.9 | 41.0 | 374 |
| 1281 | Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 4.1 | 6.5 | 65 |
| 1343 | Saldskābā maize | *A01 | 20 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 0.1 | 12.4 | 49 |
| 1518 | Jāņogu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 7.4 | 29 |
| | | | Kopā : | 20.6 | 25.5 | 76.1 | 612 |

| TK Nr. | Ceturtdiena 26 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2099 | Biešu zupa ar krējumu | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 1.7 | 5.3 | 8.6 | 92 |
| 33 | Vārīti kartupeļi | | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3 | 0.2 | 24.5 | 116 |
| 1081 | Cūkgaļas veltnītis | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.2 | 11.5 | 6.8 | 170 |
| 1248 | Baltā mērce ar dillēm | *A01,A07 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.4 | 2.2 | 4.5 | 44 |
| 1789 | Kīnas kāpostі ar puraviem, kukurūzu un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 3.3 | 3.3 | 56 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.4 | 17.6 | 85 |
| 1875 | Karkadē dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.0 | 2.0 | 9 |
| | | | Kopā : | 20.6 | 22.9 | 67.3 | 572 |

| TK Nr. | Piektdiena 20 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1283 | Vārīti rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 0.2 | 25.6 | 114 |
| 1057 | Vistas gaļas mērce ar burkāniem | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 13.1 | 11.4 | 9.4 | 193 |
| 1420 | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | *A09 | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 3.2 | 4.1 | 48 |
| 1343 | Saldskābā maize | *A01 | 20 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 0.1 | 12.4 | 49 |
| 1570 | Ogu mērce ar putukrējumu | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 12.9 | 21.5 | 206 |
| | | | Kopā : | 18.7 | 27.8 | 73.0 | 610 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113 | 55 - 113 |
| Kartē | 100.6 | 126.5 | 362.7 | 2994 |

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 23-nov.-26

Līdz 27-nov.-26

Maltotiem pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena 13 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem | | 200 gr. (+/- 10%) | 5.7 | 8.4 | 19.5 | 174 |
| 35 | Vārīti griķi | | 120 gr. (+/- 10%) | 5.2 | 1.0 | 40.6 | 192 |
| 1113 | Kurzemes stroganovs | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 9.1 | 18.1 | 3.2 | 216 |
| 1145 | Biešu salāti ar kiploku un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 1.7 | 6.6 | 48 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.4 | 17.6 | 85 |
| 2645 | Sausseržu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 35 |
| | | | Kopā : | 23.8 | 29.6 | 95.6 | 749 |

| TK Nr. | Otrdiena 21 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1043 | Gulaša zupa | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 8.6 | 12.8 | 17.3 | 222 |
| 2577 | Cūkgaļas un dārzeņu 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 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.2 | 24.8 | 98 |
| 2125 | Rāmkalnu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.2 | 19.1 | 81 |
| | | | Kopā : | 25.6 | 33.9 | 87.3 | 754 |

| TK Nr. | Trešdiena 25 | | 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 |
| 23 | Makaroni ar malto gaļu | *A01 | 250 gr. (+/- 10%) | 17.1 | 18.0 | 53.8 | 454 |
| 1281 | Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 4.1 | 6.5 | 65 |
| 1343 | Saldskābā maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.2 | 24.8 | 98 |
| 1518 | Jāņogu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 9.8 | 39 |
| | | | Kopā : | 24.3 | 28.6 | 106.8 | 772 |

| TK Nr. | Ceturtdiena 25 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2099 | Biešu zupa ar krējumu | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 6.5 | 11.3 | 116 |
| 33 | Vārīti kartupeļi | | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1 | 0.2 | 30.6 | 145 |
| 1081 | Cūkgaļas veltnītis | *A01,A03 | 80 gr. (+/- 10%) | 12.3 | 15.3 | 9.0 | 227 |
| 1248 | Baltā mērce ar dillēm | *A01,A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 3.9 | 5.9 | 12.1 | 118 |
| 1789 | Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 3.3 | 3.3 | 56 |
| 1845 | Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.4 | 17.6 | 85 |
| 1875 | Karkadē dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.0 | 2.0 | 10 |
| | | | Kopā : | 27.5 | 31.6 | 86.0 | 756 |

| TK Nr. | Piektdiena 28 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1283 | Vārīti rīsi | | 130 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.3 | 33.3 | 148 |
| 1057 | Vistas gaļas mērce ar burkāniem | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 14.0 | 13.6 | 12.5 | 228 |
| 1420 | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | *A09 | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 3.2 | 4.1 | 48 |
| 1343 | Saldskābā maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.2 | 24.8 | 98 |
| 1570 | Ogu mērce ar putukrējumu | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 12.9 | 21.5 | 206 |
| | | | Kopā : | 21.4 | 30.1 | 96.2 | 727 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144 | 700 - 960 |
| Kartē | 122.7 | 153.8 | 471.9 | 3759 |

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 23-nov.-26

Līdz 27-nov.-26

Maināmies pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

| Pirmdiena 33 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|
| Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem | | 150 gr. (+/- 10%) | 4.3 | 6.3 | 14.6 | 130 |
| 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 salāti ar kiploku un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 1.7 | 6.6 | 48 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 20 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 0.2 | 8.8 | 42 |
| Sausseržu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 6.0 | 26 |
| | | Kopā : | 19.5 | 25.4 | 76.5 | 618 |

| Otrdiena 31 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|
| Gulaša zupa (pārt. alerģ.) | | 150 gr. (+/- 10%) | 5.6 | 7.0 | 11.6 | 134 |
| 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 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.2 | 24.8 | 98 |
| Rāmkalnu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.2 | 14.3 | 61 |
| | | Kopā : | 19.5 | 22.7 | 75.2 | 577 |

| Trešdiena 31 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|
| Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma | *A01,A03 | 160 gr. (+/- 10%) | 3.0 | 2.6 | 12.0 | 83 |
| Makaroni ar malto gaļu | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 15.1 | 15.9 | 41.0 | 374 |
| Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 2.1 | 9.5 | 57 |
| Saldskābā maize | *A01 | 20 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 0.1 | 12.4 | 49 |
| Jāņogu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 7.4 | 29 |
| | | Kopā : | 20.4 | 20.8 | 82.2 | 592 |

| Ceturtdiena 31 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|
| Biešu zupa (pārt. alerģ.) | | 150 gr. (+/- 10%) | 1.7 | 5.5 | 13.2 | 110 |
| Vārīti kartupeļi | | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3 | 0.2 | 24.5 | 116 |
| Cūkgaļas veltnītis | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.2 | 11.5 | 6.8 | 170 |
| Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.) | | 30 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 2.7 | 4.4 | 42 |
| Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 3.3 | 3.3 | 56 |
| Rudzu maize, pilngraudu | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.4 | 17.6 | 85 |
| Karkadē dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.0 | 2.0 | 9 |
| | | Kopā : | 19.3 | 23.5 | 71.7 | 589 |

| Piektdiena 33 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|
| Vārīti rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 0.2 | 25.6 | 114 |
| Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.) | | 100 gr. (+/- 10%) | 10.1 | 13.0 | 6.9 | 185 |
| Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | *A09 | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 3.2 | 4.1 | 48 |
| Saldskābā maize | *A01 | 20 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 0.1 | 12.4 | 49 |
| Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu | | 300 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 3.1 | 39.6 | 196 |
| | | Kopā : | 16.8 | 19.6 | 88.6 | 592 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| Kartē | 95.5 | 112.0 | 394.2 | 2968 |

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

# Ēdienkarte

IRG

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

No 23-nov.-26

Līdz 27-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem | 150 gr. (+/- 10%) | 4.3 | 6.3 | 14.6 | 130 |
| 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 |
| 1145 | Biešu salāti ar kiploku un eļļu | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 1.7 | 6.6 | 48 |
| 1777 | Rīsu galete | 10 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 0.2 | 8.0 | 74 |
| 2645 | Sausseržu dzēriens | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 6.0 | 26 |
| | | Kopā : | 19.1 | 25.4 | 75.7 | 649 |

| TK Nr. | Otrdiena 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2146 | Gulaša zupa (pārt. alerģ.) | 150 gr. (+/- 10%) | 5.6 | 7.0 | 11.6 | 134 |
| 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 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 : | 18.9 | 22.9 | 66.4 | 627 |

| TK Nr. | Trešdiena 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2642 | Skābeņu zupa ar olu (pārt. alerģ.) *A03 | 160 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 6.2 | 9.6 | 105 |
| 1592 | Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija) | 200 gr. (+/- 10%) | 11.6 | 13.4 | 34.0 | 306 |
| 1807 | Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu | 80 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 2.1 | 9.5 | 57 |
| 1777 | Rīsu galete | 10 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 0.2 | 8.0 | 74 |
| 1518 | Jāņogu dzēriens | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 7.4 | 29 |
| | | Kopā : | 16.3 | 22.1 | 68.4 | 572 |

| TK Nr. | Ceturtdiena 28 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1593 | Biešu zupa (pārt. alerģ.) | 150 gr. (+/- 10%) | 1.7 | 5.5 | 13.2 | 110 |
| 33 | Vārīti kartupeļi | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3 | 0.2 | 24.5 | 116 |
| 1860 | Cūkgaļas veltnītis (pārt. alerģ.) | 60 gr. (+/- 10%) | 7.4 | 12.4 | 2.5 | 154 |
| 1657 | Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.) | 30 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 2.7 | 4.4 | 42 |
| 1789 | Kīnas 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 |
| 1875 | Karkadē dzēriens | 150 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.0 | 2.0 | 9 |
| | | Kopā : | 16.6 | 24.5 | 65.9 | 636 |

| TK Nr. | Piektdiena 9 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1283 | Vārīti rīsi | 100 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 0.2 | 25.6 | 114 |
| 1815 | Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.) | 100 gr. (+/- 10%) | 10.1 | 13.0 | 6.9 | 185 |
| 1420 | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu *A09 | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 3.2 | 4.1 | 48 |
| 1777 | Rīsu galete | 10 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 0.2 | 8.0 | 74 |
| 2147 | Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu | 300 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 3.1 | 39.6 | 196 |
| | | Kopā : | 16.5 | 19.7 | 84.2 | 617 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113 | 490 - 750 |
| Kartē | 87.4 | 114.5 | 360.7 | 3101 |

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

# Ēdienkarte

IRG

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

No 23-nov.-26
Līdz 27-nov.-26

Mainīties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

| Pirmdiena 32 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem | | 200 gr. (+/- 10%) | 5.7 | 8.4 | 19.5 | 174 |
| Vārīti griķi | | 120 gr. (+/- 10%) | 5.2 | 1.0 | 40.6 | 192 |
| Kurzemes stroganovs (celiakija) | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 8.6 | 14.3 | 3.9 | 182 |
| Biešu salāti ar kiploku un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 1.7 | 6.6 | 48 |
| Rīsu galete | | 20 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.4 | 16.1 | 148 |
| Sausseržu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 35 |
| | | Kopā : | 22.5 | 25.8 | 94.7 | 779 |

| Otrdiena 32 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gulaša zupa | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 8.6 | 12.8 | 17.3 | 222 |
| Cūkgaļas un dārzeņu 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 galete | | 30 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.6 | 24.1 | 222 |
| Rāmkalnu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.2 | 19.1 | 81 |
| | | Kopā : | 25.8 | 34.3 | 86.6 | 878 |

| Trešdiena 32 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Skābeņu zupa ar olu un krējumu | *A03,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 3.4 | 6.6 | 12.6 | 125 |
| Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija) | | 250 gr. (+/- 10%) | 12.5 | 14.8 | 44.6 | 365 |
| Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 4.1 | 6.5 | 65 |
| Rīsu galete | | 20 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.4 | 16.1 | 148 |
| Jāņogu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 9.8 | 39 |
| | | Kopā : | 19.4 | 26.1 | 89.7 | 742 |

| Ceturtdiena 32 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Biešu zupa ar krējumu | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 6.5 | 11.3 | 116 |
| Vārīti kartupeļi | | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1 | 0.2 | 30.6 | 145 |
| Cūkgaļas veltnītis (celiakija) | *A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 8.3 | 12.5 | 0.5 | 150 |
| Baltā mērce ar dillēm (celiakija) | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 5.6 | 12.0 | 110 |
| Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 3.3 | 3.3 | 56 |
| Rīsu galete | | 30 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 0.6 | 24.1 | 222 |
| Karkadē dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.0 | 2.0 | 10 |
| | | Kopā : | 22.3 | 28.7 | 83.8 | 808 |

| Piektdiena 34 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vārīti rīsi | | 130 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.3 | 33.3 | 148 |
| Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija) | *A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 13.2 | 13.5 | 11.8 | 220 |
| Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | *A09 | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 3.2 | 4.1 | 48 |
| Rīsu galete | | 20 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.4 | 16.1 | 148 |
| Ogu mērce ar putukrējumu | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 12.9 | 21.5 | 206 |
| | | Kopā : | 20.0 | 30.2 | 86.8 | 770 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| Kartē | 110.0 | 145.1 | 441.6 | 3977 |

Sastādīja _____ Apstiprinu _____