



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 11-maijs-26
Līdz 15-maijs-26

	Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2 10.4 7.0 153
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6 9.0 38.3 283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.5 5.0 8.2 85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 6.7 28
	Kopā :			22.4 24.7 73.5 612
TK Nr.	Otrdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5 10.0 9.6 144
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3 0.2 24.5 116
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0 14.0 9.3 205
2187	Pavasara salāti ar citronu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0 1.7 4.7 37
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4 0.1 7.4 29
	Kopā :			20.1 26.1 73.9 606
TK Nr.	Trešdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6 12.3 43.1 337
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0 3.1 2.9 44
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6 7.9 31.8 237
	Kopā :			26.2 23.7 91.0 682
TK Nr.	Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1926	Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.6 7.3 14.4 138
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5 2.4 28.8 158
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0 10.4 5.1 153
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9 4.1 1.7 48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0 0.2 14.3 61
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3 0.6 11.3 54
	Kopā :			20.3 25.2 88.9 675
TK Nr.	Piektdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	9.3 6.0 13.3 146
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6 0.7 28.4 134
2474	Cūkgaļas cīsinī	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2 7.8 1.2 109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3 3.7 4.0 54
1465	Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 3.1 6.5 59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5 0.1 5.3 27
	Kopā :			24.9 21.4 77.2 602

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.9	121.0	404.6	3177

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 11-maijs-26
Līdz 15-maijs-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6 11.3 9.8 174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9 9.7 47.1 331
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5 5.0 8.2 85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9 0.5 19.8 95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2 0.0 9.0 37
	Kopā:			25.2 26.5 94.0 722
TK Nr.	Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0 12.2 12.8 178
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7 0.2 27.5 131
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7 16.0 12.3 239
2187	Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0 1.7 4.7 37
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6 0.1 9.8 39
	Kopā:			22.7 30.3 95.1 735
TK Nr.	Trešdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9 14.3 56.6 414
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0 3.1 2.9 44
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6 7.9 31.8 237
	Kopā:			27.5 25.7 104.5 759
TK Nr.	Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1926	Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7 9.1 18.7 177
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.8 3.1 37.4 205
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0 10.4 5.1 153
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9 4.1 1.7 48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0 0.2 19.1 81
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3 0.6 11.3 54
	Kopā:			22.7 27.8 106.6 781
TK Nr.	Piektdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2374	Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9 6.6 17.1 170
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3 0.8 33.8 160
2474	Cūkgāļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2 7.8 1.2 109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3 9.1 9.9 136
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 3.1 6.5 59
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5 0.1 5.3 27
	Kopā:			29.0 27.8 101.7 770

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	127.1	138.2	501.8	3767

Sastādīja

Aptiprinu

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.8	10.2	53.0	363
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:				32.0	30.2	103.2	820

TK Nr.	Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.4	20.0	15.4	299
2187	Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				26.7	34.4	110.5	846

TK Nr.	Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.9	44
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				28.7	27.7	118.0	835

TK Nr.	Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1926	Pupu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.1	18.7	177
1458	Vārīti makaroni	*A01	160 gr. (+/- 10%)	7.2	3.8	46.1	253
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1848	Paniņas	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.9	0.8	6.8	63
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				30.0	29.2	103.0	811

TK Nr.	Piektdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.7	240
2474	Cūkgāļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3	9.1	9.9	136
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				30.5	28.1	111.1	822

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	20 - 37		27 - 38		90 - 147		800 - 980
Kartē	147.9		149.6		545.7		4134

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	ļespejamas	izmaiņas
Pirmdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauri / Og hidr. / Kcal.	
Frikadelu zupa ar zalumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8 139
Makaroni ar dārzeniēm	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0 288
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2 85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7 28
Kopā :			18.3	25.2	75.0 603
Otrdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauri / Og hidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2 91
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4 217
Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7 37
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4 29
Kopā :			20.3	22.0	72.7 565
Trešdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauri / Og hidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1 337
Kāpostu - sarkano redisu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.1	2.8 71
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0 206
Kopā :			17.7	20.3	105.2 678
Ceturtdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauri / Og hidr. / Kcal.	
Pupu zupa (1)		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	15.2 101
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8 158
Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1 153
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	1.4 63
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā :			19.9	22.7	89.4 653
Piektdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauri / Og hidr. / Kcal.	
Vistas - nūdelu zupa ar dārzeniēm	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1 170
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeniēm		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6 151
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5 59
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
Kopā :			26.4	22.1	83.9 639

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauri	/ Og hidr.	/ Kcal.
Kartē	102.6	112.3	426.2	3137

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 11-maijs-26

Līdz 15-maijs-26

IRG

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

TK Nr.	Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2172	Frikadēlu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.9	42.1	285
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā :				15.1	24.8	72.9	611
TK Nr.	Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	9.0	15.2	6.8	202
2187	Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
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 :				18.5	21.9	59.5	550
TK Nr.	Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.1	2.8	71
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā :				16.6	20.2	100.0	688
TK Nr.	Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2032	Pupiņu zupa (1)		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	15.2	101
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
1452	Cūkgāļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	1.4	63
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				17.5	23.9	81.4	656
TK Nr.	Piekdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2438	Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0	13.0	3.8	171
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1584	Upēnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				24.5	22.7	70.4	629

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	92.3	113.7	384.2	3134

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.7	4.1	27.5	175	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39	
Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
Kopā :			7.2	4.2	39.1	224	
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsni cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173	
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41	
Svaigu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	0.5	4	
Upeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39	
Kopā :			4.2	11.8	31.7	256	
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.7	9.2	1.9	121	
Zaļie zirnīši		40 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	3.4	21	
Saldskābā maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1.8	4.3	18.7	111	
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
Kopā :			11.3	13.7	26.0	263	
Ceturtdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189	
Smalkmaizīte	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.5	6.8	12.0	123	
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
Kopā :			11.2	10.7	56.0	367	
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena plāceni	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.9	4.1	20.1	166	
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41	
Liepziestu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8	
Kopā :			12.4	8.1	22.7	215	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	46.5	48.5	175.4	1326

Sastādīja

Apstiprinu