

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

Komplekss pasākums 1. klasei							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto 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
Cūkgaļas stroganovs		*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	14.2	4.5	186
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
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:				21.1	24.9	68.8	590
Otrdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu un krējumu		*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē		*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.2	237
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:				20.9	26.0	69.7	604
Trešdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar olu un krējumu		*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
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:				19.7	25.7	71.1	595
Ceturtdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sālvara ar krējumu		*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8	157
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu		*A07	220 gr. (+/- 10%)	10.1	14.3	21.0	257
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:				20.4	27.7	65.8	593
Piektdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas gaļas kotlete		*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Siltā tomātu mērce		*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Ogu mērce ar putukrējumu		*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				19.5	26.8	84.2	647

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	101.8	131.1	359.7	3028

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
--	-----------	-------------	------------	----------

TK Nr.	Pirmdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	13.8	12.4	44.2	351
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.7	16.5	5.9	215
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
647	Dzēriens dzērveņu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.2	57
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā :				50.2	56.4	192.4	1 492

TK Nr.	Otrdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1986	Cūkgaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.0	11.2	54.9	380
2335	Svaigas tomātu daiviņas		60 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	1.6	10
1729	Piens 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.4	3.6	8.1	88
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1409	Auglis (banāns)		70 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	14.0	62
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā :				47.1	56.8	194.9	1 494

TK Nr.	Trešdiena	14	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
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
2338	Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3.1	0.5	26.1	122
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :				58.3	55.2	188.2	1 491

TK Nr.	Ceturtdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1128	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.9	14.6	112
35	Vāriti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.5	26.7	9.4	322
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
2338	Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3.1	0.5	26.1	122
1848	Panīnas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
Kopā :				52.0	66.7	190.2	1 574

TK Nr.	Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2344	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	310 gr. (+/- 10%)	11.6	17.8	18.8	287
2338	Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.7	0.7	39.2	183
2505	Vanīlas krēms ar ogu kiseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.0	12.3	18.3	192
1912	Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
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 :				40.6	59.9	181.9	1 429

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	248.3	295.0	947.6	7480

Sastādīja

Aptiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 12.-janv.-26

Līdz 16.-janv.-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7 8.4 19.5 174
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5 1.2 50.7 240
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	10.2 18.8 7.4 244
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0 3.2 0.5 38
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 :			27.0 32.2 100.1 805
TK Nr.	Otrdiena	37	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 kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2 0.3 38.2 181
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.2 15.7 21.9 281
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 3.2 3.2 46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9 0.6 26.5 127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8 0.0 3.0 16
	Kopā :			28.0 29.0 108.1 817
TK Nr.	Trešdiena	36	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	300 gr. (+/- 10%)	17.0 19.5 56.4 477
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 4.2 2.8 55
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1 3.6 6.8 85
	Kopā :			30.4 34.2 108.2 860
TK Nr.	Ceturtdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2475	Mājas sālvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2 12.0 8.0 177
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	320 gr. (+/- 10%)	13.9 18.6 31.8 355
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7 2.1 6.1 45
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
1729	Piens 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.4 3.6 8.1 88
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2 0.2 20.0 88
	Kopā :			32.1 36.7 101.9 863
TK Nr.	Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0 0.4 46.2 204
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5 8.5 8.4 156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8 5.3 9.3 101
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 3.1 6.6 59
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7 0.2 27.9 110
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3 12.9 21.5 206
	Kopā :			24.6 30.3 119.8 838

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	142.2	162.6	538.2	4182

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7 214
Skābu kāpostu lociņu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5 38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Pīpārmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā :			22.1	27.6	72.3 630
Otrdiena	29	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 dillu salāti ar ellu		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	28	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
Vitamīnu salāti ar ellu		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	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sāļvira (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.4	19.8 256
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		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 :			22.1	28.1	64.4 598
Piektdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4 84
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6 59
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 :			19.3	20.7	99.1 652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
105.6	124.7	392.2	3116

Sastādīja

Apstiprinu

TK Nr.	Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto 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
1818	Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7	214
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā :				20.6	25.5	68.8	629

TK Nr.	Otrdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		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. alerģ.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu		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	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1775	Skābenu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		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 ellu		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		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā :				17.2	22.0	65.5	608

TK Nr.	Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2503	Mājas sālvara (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	7.4	182
1610	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	9.1	12.8	21.0	238
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		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 :				20.5	28.0	64.8	674

TK Nr.	Piektdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1809	Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	2.3	142
1810	Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
1278	Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
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 :				16.4	19.2	81.4	601

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	92.6	119.5	344.4	3107

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra ar zemeņu ievārījumu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.3	4.3	36.0	209
Kliju maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	146
Melnā tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			13.7	13.7	58.9	421
Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.0	3.2	8.8	76
Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.0	3.2	8.8	76
Kopā :			11.2	10.0	49.1	341
Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	120 gr. (+/- 10%)	5.2	4.6	22.1	154
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			6.6	9.3	36.1	259
Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07,A12	220 gr. (+/- 10%)	25.4	11.3	49.2	406
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			26.6	11.5	70.2	498
Piektdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Smalkmaizīte	*A01	80 gr. (+/- 10%)	4.6	9.0	16.0	164
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			8.0	11.1	36.3	278

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	66.1	55.7	250.6	1798

Sastādīja

Apstiprinu