



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 18-maijs-26
Līdz 22-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu 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	Cūkgalas 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.	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	Pavasariģie 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	Cūkgalas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2369	Sarkano redīsu - lociņu 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 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
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 _____

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	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu dillu 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	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
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 sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
2369	Sarkano redīsu - locīņu 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 10.-12.klasei

No 18-maijs-26
Līdz 22-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
35	Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6.9	1.3	54.1	256
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.0	20.0	4.0	254
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 :				27.8	35.4	98.3	830

TK Nr.	Otrdiena	21	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		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	23	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
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
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā :				30.1	34.2	108.5	858

TK Nr.	Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2475	Mājas sālvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	14.2	18.2	28.7	341
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
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 :				32.9	38.3	94.6	853

TK Nr.	Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
2578	Vistas ģiross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1	11.0	0.8	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.3	9.3	101
2198	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
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 :				28.5	31.9	107.1	817

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	20 - 37		27 - 38		90 - 147		800 - 980
Kartē	147.3		168.8		516.7		4175

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 / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar pūkķāpostiem (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 28		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu	*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. alerg.)	*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 / Oglhidr. / Kcal.	
Skābeņu 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
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 / Oglhidr. / Kcal.	
Mājas sālvara (pārt. alerg.)		160 gr. (+/- 10%)		8.6 11.4 5.6	163
Cūkgaļas un dārzenu 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 / Oglhidr. / 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
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	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.2	128.5	373.0	3077

Sastādīja _____

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 18-maijs-26

Līdz 22-maijs-26

IRG

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

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	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 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 /	Ogļhidr. /	Kcal.
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	8.9	108
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2507	Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
1336	Kāpostu dilļu 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 /	Ogļhidr. /	Kcal.
1775	Skābenu 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
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		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 /	Ogļhidr. /	Kcal.
2503	Mājas sālvara (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	7.4	182
2577	Cūkgālas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2368	Sarkano redīsu - locīņu 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 /	Ogļhidr. /	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
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 želejā 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	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		490 - 750
Kartē	97.9		122.1		333.9		3147

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07,A12	220 gr. (+/- 10%)	25.4	11.3	49.2	406	
Kumelišu 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	
Otrdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	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	
Trešdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	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		28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189	
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	3.7	4.0	10.1	91	
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88	
Kopā :			12.1	7.8	61.7	368	
Piektdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	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

	Olbal.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	67.1	53.4	263.1	1824

Sastādīja _____

Apstiprinu _____