

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

TK Nr.	Pirmdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	7.0	11.9	126
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
1953	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	12.7	6.5	188
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				22.7	26.0	72.9	630

TK Nr.	Otrdiena	28	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
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	2.3	52
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				18.6	28.5	64.1	596

TK Nr.	Trešdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.9	18.0	3.3	213
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā :				19.8	26.0	71.2	604

TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
1986	Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.7	14.9	41.9	357
2521	Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :				28.9	28.6	72.6	677

TK Nr.	Piektdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.6	4.3	2.6	52
1874	Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :				23.9	27.0	75.8	648

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	114.0	136.2	356.7	3154

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 06-okt.-25
Līdz 10-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
1953	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	8.6	209
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				25.3	29.0	89.5	736

TK Nr.	Otrdiena	29	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
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	14.7	32.1	318
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0	96
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				21.9	36.7	83.4	760

TK Nr.	Trešdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	21.2	4.4	247
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				22.2	31.0	84.6	712

TK Nr.	Ceturtdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.0	16.9	54.9	432
2521	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
54	Kefirs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:				31.6	31.7	95.6	807

TK Nr.	Piektdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	8.6	5.2	104
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2120	Īdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				25.9	31.5	88.2	747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	126.9	159.8	441.2	3762

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
TK Nr.	Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1 154
1458	Vārīti makaroni	*A01	180 gr. (+/- 10%)	8.1	4.2	51.8 284
1953	Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.1	17.4	10.7 261
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4 37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0 35
Kopā :				30.4	33.3	107.0 867
TK Nr.	Otrdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	12.6	12.7 183
121	Kartupeļi ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	13.7	16.2	39.8 367
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0 96
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā :				23.5	38.6	90.9 815
TK Nr.	Trešdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8 130
1954	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.5	1.0	42.6 201
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	21.2	4.4 247
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6 50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4 61
Kopā :				25.2	31.5	106.3 816
TK Nr.	Ceturtdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0 142
1986	Cūkgālas plovš		300 gr. (+/- 10%)	15.2	18.9	68.0 507
2521	Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4 58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5 80
Kopā :				32.9	33.7	108.6 882
TK Nr.	Piektdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
33	Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2 181
1081	Cūkgālas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9 239
1741	Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	11.5	7.0 139
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0 33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8 95
2120	Īdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3 4
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0 174
Kopā :				28.7	34.6	107.3 864

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	140.7	171.7	520.0	4243

Sastādīja

Apstiprinu

Kompleksās pasākuma "Kaitēkļu iznīcināšana dzīvokļos"						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Rosolņiks ar gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	5.0	10.6	105
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.1	6.2	167
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :			19.8	23.5	71.3	588
Otrdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9	180
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā :			18.7	26.8	61.8	571
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.9	17.0	2.0	207
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā :			21.8	25.0	69.9	598
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
Cūkgaļas plov		180 gr. (+/- 10%)	10.3	8.3	39.3	275
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā :			17.3	18.3	74.3	542
Piektdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	6.1	64
Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	40.0	194
Kopā :			16.6	25.3	82.2	627

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	94.2	118.9	359.5	2926

Sastādīja

Apstiprinu

TK Nr.	Pirmdiena	53	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2517	Rosolņiks ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.1	4.7	13.0	108
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
2524	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (p+m)		100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.1	6.6	167
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				14.9	20.9	64.8	552

TK Nr.	Otrdiena	53	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				17.4	20.7	61.3	546

TK Nr.	Trešdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2158	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.9	17.0	2.0	207
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā :				25.3	25.5	68.7	650

TK Nr.	Ceturtdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	4.7	5.7	9.3	111
1986	Cūkgaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9	317
773	Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1456	Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā :				19.6	18.6	70.8	579

TK Nr.	Piektdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1471	Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6	175
2525	Mērce ar sīpoliem (p+m)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	3.1	11.5	75
1874	Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā :				15.1	19.7	90.8	608

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	92.3	105.4	356.4	2935

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	7.9	156
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	178
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	13.3	191
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	28
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	148
Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	35
Kopā:			20.0	25.9	736
Otrdiena		52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	12.6	183
Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	14.7	318
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	96
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	148
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	19
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	54
Kopā:			21.2	37.0	818
Trešdiena		51	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	168
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	161
Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.9	18.0	213
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	50
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	148
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	61
Kopā:			25.5	27.7	801
Ceturtdiena		51	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	134
Cūkgaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.0	11.2	380
Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	58
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	148
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	80
Kopā:			28.5	25.6	799
Piektdiena		51	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	131
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	175
Krējuma mērce ar sīpoliem (C)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.6	8.6	99
Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	33
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	4
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	350 gr. (+/- 10%)	7.3	4.5	270
Kopā:			22.1	28.1	710

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	117.3	144.3	438.5	3865

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		51	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru, dārzeņiem	*A01,A03,A07		45 gr. (+/- 10%)	5.6	5.1	10.5	111
Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03,A07,A10		50 gr. (+/- 10%)	3.6	4.5	8.0	87
Tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				9.7	9.7	20.6	210
Otrdiena		51	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete ar sieru	*A03,A07		150 gr. (+/- 10%)	17.2	17.5	2.4	237
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	2.0	4.4	13.3	100
Liepziedu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :				19.1	21.9	16.6	342
Trešdiena		50	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci	*A07		100 gr. (+/- 10%)	10.5	7.4	9.9	149
Auglis (banāns)			100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :				11.7	7.6	29.9	237
Ceturtdiena		50	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu vinegrets			100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.2	10.1	84
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	2.0	4.4	13.3	100
Piparmētru tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Auglis (bumbieris)			100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				4.5	8.9	37.7	250
Piektdiena		50	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Apcepta dubulta maize ar ievārījumu	*A01,A03,A07		60 gr. (+/- 10%)	4.2	6.4	26.1	179
Augļu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				4.9	7.1	39.4	243

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	49.9	55.3	144.2	1282

Sastādīja

Apstiprinu