



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 23-marts-26  
Līdz 27-marts-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	14	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
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
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
<b>Kopā:</b>				20.6	27.0	74.6	630

TK Nr.	Otrdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	11.0	19.9	200
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
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
<b>Kopā:</b>				19.9	28.3	64.0	597

TK Nr.	Trešdiena	19	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
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
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
<b>Kopā:</b>				23.3	24.7	75.3	630

TK Nr.	Ceturtdiena	16	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 plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
1695	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.1	4.2	3.1	63
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2276	Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
<b>Kopā:</b>				23.3	24.0	68.6	597

TK Nr.	Piektdiena	23	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
<b>Kopā:</b>				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	110.9	131.0	358.3	3102

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 23-marts-26  
Līdz 27-marts-26

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	16	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
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
<b>Kopā:</b>				23.7	28.9	93.5	736

TK Nr.	Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
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
<b>Kopā:</b>				23.5	36.0	83.1	758

TK Nr.	Trešdiena	23	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
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
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
<b>Kopā:</b>				25.9	27.7	91.9	735

TK Nr.	Ceturtdiena	22	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 plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
1695	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.1	4.2	3.1	63
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
2276	Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
<b>Kopā:</b>				25.9	26.6	92.1	726

TK Nr.	Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
33	Vārīti kartupeļi		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 mērcē 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	Ūdens 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
<b>Kopā:</b>				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	124.9	150.7	448.9	3703

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 23-marts-26  
Līdz 27-marts-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	<b>Pirmdiena</b>	17	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
35	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0	208
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	22.5	9.0	282
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
<b>Kopā:</b>				26.4	32.9	112.2	857
TK Nr.	<b>Otrdiena</b>	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2531	Biešu svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeļi ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	13.7	15.2	39.8	359
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
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
<b>Kopā:</b>				24.3	33.6	102.2	819
TK Nr.	<b>Trešdiena</b>	32	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	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.1	17.4	10.7	261
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
<b>Kopā:</b>				31.0	32.0	109.3	867
TK Nr.	<b>Ceturtdiena</b>	25	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 plovš		300 gr. (+/- 10%)	14.8	16.6	66.5	479
1695	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.1	4.2	3.1	63
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
<b>Kopā:</b>				32.8	31.4	107.9	858
TK Nr.	<b>Piektdiena</b>	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1081	Cūkgaļas 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	Rīvīti 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	Ūdens 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
<b>Kopā:</b>				28.7	34.6	107.3	864

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	143.3	164.4	538.9	4266

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		10	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
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5 182
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
		<b>Kopā:</b>	18.7	20.9	76.3 574
<b>Otrdiena</b>		27	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	12.6	24.5 263
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
		<b>Kopā:</b>	18.7	26.3	61.8 566
<b>Trešdiena</b>		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 kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8 36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
		<b>Kopā:</b>	20.4	22.2	73.7 588
<b>Ceturtdiena</b>		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3 126
Cūkgaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0 339
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3 56
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6 13
		<b>Kopā:</b>	20.2	24.7	70.5 598
<b>Piektdiena</b>		28	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
		<b>Kopā:</b>	16.6	25.3	82.2 627

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	94.5	119.4	364.5	2952

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

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

No 23-marts-26  
Līdz 27-marts-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>TK Nr.</b>	<b>Pirmdiena</b>	<b>8</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> 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
2024	Malta cūkgala mērcē (pārt. alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9 8.5 182
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
	<b>Kopā:</b>		<b>22.2</b>	<b>21.5 75.2 625</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Otrdiena</b>	<b>7</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu	210 gr. (+/- 10%)	4.3	5.4 10.9 111
121	Kartupeļi ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6 24.5 263
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
1264	Rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 3.2 14
	<b>Kopā:</b>		<b>18.4</b>	<b>20.5 60.7 581</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Trešdiena</b>	<b>6</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> 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	Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem (p+m)	100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.1 6.6 167
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8 3.8 36
1777	Rīsu galete	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2 8.0 74
1584	Upenu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1 5.3 27
	<b>Kopā:</b>		<b>15.5</b>	<b>20.6 67.2 561</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Ceturtdiena</b>	<b>6</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem *A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5 10.3 126
1986	Cūkgālas plov	200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5 41.0 339
1789	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3 3.3 56
1777	Rīsu galete	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2 8.0 74
2276	Dzērveņu morss	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1 2.6 13
	<b>Kopā:</b>		<b>19.2</b>	<b>24.6 65.3 608</b>
<b>TK Nr.</b>	<b>Piektdiena</b>	<b>7</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
33	Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2 24.5 116
1471	Cūkgālas veltnītis (celiakija) *A03	80 gr. (+/- 10%)	11.0	16.7 0.6 200
2525	Mērce ar sīpoliem (p+m)	60 gr. (+/- 10%)	0.2	3.1 11.5 75
1874	Rīvēti 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
	<b>Kopā:</b>		<b>16.5</b>	<b>21.8 90.9 633</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	91.7	108.9	359.3	3008

Sastādīja

Apstiprinu

## IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		32	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	
<b>Kopā :</b>			9.7	9.7	20.6	210	
Otrdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.5	273	
Ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50	
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
Auglis ( mandarīns)		60 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	6.1	28	
<b>Kopā :</b>			8.3	8.8	60.7	361	
Trešdiena		8	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	
<b>Kopā :</b>			11.7	7.6	29.9	237	
Ceturtdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un gaļas sacepums ar krējumu	*A03,A07	220 gr. (+/- 10%)	18.7	23.8	22.7	387	
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
<b>Kopā :</b>			19.0	23.9	24.7	397	
Piektdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331	
Marinētu gurķu šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.5	10	
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4	
<b>Kopā :</b>			12.3	9.8	49.6	345	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	61.0	59.9	185.5	1550

Sastādīja

Apstiprinu