Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 30-nov.-26

Līdz 04-dec.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 18		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.3	6.5	176
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
			Kopā :	25.0	26.7	77.4	656

TK Nr.	Otrdiena 17		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
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.7	14.5	10.3	217
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
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 :	21.1	27.6	79.3	643

TK Nr.	Trešdiena 31		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
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2292	Sinepju mērce	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	7.0	2.0	75
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā :	21.7	26.0	75.7	637

TK Nr.	Ceturtdiena 20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar kīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	25.7	24.6	89.8	680

TK Nr.	Piektdiena 18		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	22.2	23.1	71.6	592

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	115.7	127.9	393.9	3208

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 30-nov.-26

Līdz 04-dec.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 20		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 22		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
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2178	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	16.6	13.8	255
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	23.3	31.9	94.7	749

TK Nr.	Trešdiena 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7	134
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2292	Sinepju mērce	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	46.5	66.7	181.3	1 543

TK Nr.	Ceturtdiena 23		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar kīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	26.9	26.6	103.3	757

TK Nr.	Piektdiena 14		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1414	Biešu un marinētu gurku salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	26.2	26.1	93.0	718

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	148.1	177.8	566.2	4489

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

NEVALSTISKĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE SALDUS REĢIONĀLĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 30-nov.-26

Līdz 04-dec.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 22		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8.1	13.9	11.7	207
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	14.7	12.8	50.1	383
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
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
			Kopā :	29.5	32.4	105.5	839

TK Nr.	Otrdiena 24		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
1954	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.7	0.9	36.9	175
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	16.6	13.8	255
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	25.6	32.3	115.6	838

TK Nr.	Trešdiena 37		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7	134
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	12.0	13.9	6.8	204
2292	Sinepju mērce	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	27.8	34.9	101.7	848

TK Nr.	Ceturtdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovs		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar kīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	28.2	28.5	116.7	834

TK Nr.	Piektdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	90 gr. (+/- 10%)	10.8	11.7	1.8	164
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			Kopā :	36.6	36.2	104.2	907

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	147.6	164.2	543.6	4266

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 30-nov.-26

Līdz 04-dec.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	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 34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4	217
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
		Kopā :	20.6	23.0	77.0	590

Trešdiena 46		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4.0	7.1	9.7	120
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Piena mērce (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
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
		Kopā :	39.5	44.4	158.6	1 216

Ceturtdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plovs		180 gr. (+/- 10%)	10.7	14.6	41.9	341
Burkānu - rutku salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	8.4	62
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais auglu kīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
		Kopā :	14.5	19.6	109.5	672

Piektdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6	151
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
		Kopā :	21.0	23.2	64.8	565

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	113.9	135.4	485.0	3647

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

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

No 30-nov.-26

Līdz 04-dec.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 7		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2172	Frikadeļu 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 - sēklinu 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 7		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.0	15.2	6.8	202
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
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 :	18.8	22.9	63.9	575

TK Nr.	Trešdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1973	Ziyju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.7	115
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1452	Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
2026	Piena mērce (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
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
			Kopā :	19.0	24.8	68.1	619

TK Nr.	Ceturtdiena 8		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1715	Burkānu - rutku salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	8.4	62
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1604	Biezais auglu kīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
			Kopā :	16.3	17.3	105.5	679

TK Nr.	Piektdiena 9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
1605	Kartupeļu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
2438	Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0	13.0	3.8	171
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	21.0	24.9	61.7	611

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90.2	114.7	372.1	3096

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (bez olām)

No 30-nov.-26

Līdz 04-dec.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2637	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A07	160 gr. (+/- 10%)	8.8	11.8	7.3	173
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
			Kopā :	23.4	26.0	71.6	620

TK Nr.	Otrdiena 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.1	9.5	144
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.7	14.5	10.3	217
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	20.7	27.6	75.6	628

TK Nr.	Trešdiena 13		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
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1776	Cūkgaļas kotlete (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	7.2	9.8	3.5	133
2292	Sinepju mērce	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	7.0	2.0	75
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā :	18.6	25.2	65.3	576

TK Nr.	Ceturtdiena 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar kīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	25.7	24.6	89.8	680

TK Nr.	Piektdiena 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	21.0	23.0	59.2	543

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	109.2	126.3	361.5	3047

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

NEVALSTISKĀ SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

No 30-nov.-26
Līdz 04-dec.-26

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	11.4	4.4	1.7	94
Rudzu rupjmaize ar zalumu sviestu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2.7	3.7	17.8	115
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
		Kopā :	15.7	8.4	41.5	307

Otrdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsnī cepti dārzeni		200 gr. (+/- 10%)	2.8	4.4	22.2	140
Krējuma mērcīte ar dillēm	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.5	3.6	0.6	37
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
		Kopā :	3.4	8.3	41.9	258

Trešdiena 40		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	2.5	24.5	147
Sviestmaize ar desu un sieru	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	7.7	10.0	14.9	181
		Kopā :	13.5	12.6	39.4	328

Ceturtdiena 33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas ar ievārījumu	*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	6.9	9.3	55.6	338
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
		Kopā :	10.1	11.6	74.8	451

Piektdiena 34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Olu kultenis	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	10.1	1.6	140
Zalie zirnīši		15 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.3	8
Graudu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	4.6	8.9	9.0	143
Melnā tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
		Kopā :	16.1	19.2	14.0	302

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	58.8	60.0	211.5	1648

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____