



# Ēdienkarte

IRG  
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 02-marts-20  
Līdz 06-marts-20

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	6.9	17.9 157
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgala burkānu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.9	4.9 178
Vitamīnu salāti		40 gr. (+/- 10%)	1.0	1.5	1.3 23
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	14.7 58
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6 90
<b>Kopā :</b>			26.0	26.2	89.5 698
<b>Otrdiena</b>		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07,A09	205 gr. (+/- 10%)	3.2	6.7	16.5 140
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9 94
Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	9.5	10.3	4.2 147
Burkānu salāti ar āboliem un ellu		55 gr. (+/- 10%)	0.4	4.2	3.4 53
Saldskābā maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 37
Dzērvenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3 84
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6 90
<b>Kopā :</b>			22.7	24.5	82.8 645
<b>Trešdiena</b>		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10.4	12.4	36.6 304
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	3.9 38
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Tēja ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	14.8 63
Biezpiena plāceni	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	11.1	4.5	26.4 193
Iauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0 25
<b>Kopā :</b>			23.8	19.4	94.4 654
<b>Ceturtdiena</b>		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas galas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.4	13.2	45.6 351
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.5 7
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.5 31
Ogu mērce ar šokolādes putukrējumu	*A07	170 gr. (+/- 10%)	1.0	6.8	19.0 141
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6 90
<b>Kopā :</b>			20.7	23.2	89.8 652
<b>Piektdiena</b>		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Piena zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4 189
Kartupelu biežputra	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.2	2.5	17.0 105
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	15.6	13.8	0.0 187
Biešu zaļumu salāti		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.1 42
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	13.7 54
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
<b>Kopā :</b>			27.8	22.5	86.2 661

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
121.0	115.7	442.8	3310

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

IRG  
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 02-marts-20  
Līdz 06-marts-20

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b> 35						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	6.9	17.9	157
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgala burkānu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.9	4.9	178
Vitamīnu salāti		60 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.0	35
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6	78
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
<b>Kopā:</b>			28.4	27.3	108.6	792
<b>Otrdiena</b> 27						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07,A09	210 gr. (+/- 10%)	3.3	7.7	16.6	150
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.0	0.2	22.3	106
Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	9.5	10.3	4.2	147
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.5	8.2	4.3	93
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Dzērvenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3	84
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
<b>Kopā:</b>			24.1	29.7	94.3	744
<b>Trešdiena</b> 27						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13.0	15.5	45.8	380
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.4	6.3	60
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Tēja ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	14.8	63
Biezpiena plāceni	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	11.1	4.5	26.4	193
Jauktu ogu mērcē		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
<b>Kopā:</b>			27.8	23.9	112.5	785
<b>Ceturtdiena</b> 28						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plovš		230 gr. (+/- 10%)	14.2	15.2	52.4	404
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0	41
Ogu mērcē ar šokolādes putukrējumu	*A07	170 gr. (+/- 10%)	1.0	6.8	19.0	141
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
<b>Kopā:</b>			23.6	25.3	105.8	746
<b>Piektdiena</b> 27						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	189
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.9	3.1	20.9	130
Cepts vistas šķinkītis		60 gr. (+/- 10%)	15.6	13.8	0.0	187
Biešu, zaļumu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.9	4.4	4.7	62
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	18.3	73
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			30.0	24.7	102.9	756

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
133.8	130.9	524.2	3823

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

No 02-marts-20

Līdz 06-marts-20

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	6.9	17.9	157
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgala burkānu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.0	16.6	5.9	214
Vitamīnu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2.6	3.7	3.4	58
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6	78
<b>Kopā:</b>			26.4	28.7	111.4	809
<b>Otrdiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07,A09	210 gr. (+/- 10%)	3.3	7.7	16.6	150
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2	24.8	118
Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	13.0	13.7	7.5	206
Burkānu salāti ar āboliem un ellu		100 gr. (+/- 10%)	0.8	8.3	6.4	104
Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	32.0	148
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3	84
<b>Kopā:</b>			24.0	30.6	108.7	810
<b>Trešdiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	15.6	18.6	54.9	456
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.4	6.3	60
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Tēja ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	14.8	63
Biezpiena plāceni	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	11.1	4.5	26.4	193
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
<b>Kopā:</b>			31.4	27.2	128.3	892
<b>Ceturtdiena</b>		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vistas galas plov		300 gr. (+/- 10%)	18.6	19.9	68.4	527
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0	41
Ogu mērce ar šokolādes putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	10.0	23.5	189
<b>Kopā:</b>			22.2	30.2	116.7	827
<b>Piektiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Piena zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	189
Kartupelu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.9	3.8	26.1	162
Cepts vistas šķiņķītis		65 gr. (+/- 10%)	16.9	14.9	0.0	202
Biešu, zaļumu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.2	5.9	6.2	83
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5	47
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			33.3	28.4	108.5	830

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē      Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.  
137.4      145.1      573.6      4168

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

No 24-febr.-20

Līdz 28-febr.-20

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b> 14				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupinu zupa		210 gr. (+/- 10%)	7.2	5.6 18.9 156
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8 34.5 159
Gaļas bumbiņas ar mērci (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	9.0	14.8 2.0 177
Vitamīnu salāti		40 gr. (+/- 10%)	1.0	1.5 1.3 23
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0 8.3 36
Jānogu upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1 5.3 25
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0 9.6 90
<b>Kopā:</b>			27.9	25.7 79.9 667
<b>Otrdiena</b> 14				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu biežputra	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.2	2.5 17.0 105
Vistas gaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	11.4	14.1 7.4 202
Kāpostu dillu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1 1.9 56
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0 8.3 36
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	4.3	2.4 35.8 185
Rāmkalnu dzērvenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0 13.7 55
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3 12.4 55
<b>Kopā:</b>			20.8	24.4 96.4 695
<b>Trešdiena</b> 14				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	5.0 12.8 108
Plovs ar cūkgalu		200 gr. (+/- 10%)	11.4	15.8 42.3 357
Marinētu kabaču salāti ar eļļu		52 gr. (+/- 10%)	0.3	2.2 2.5 30
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0 8.3 36
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0 13.0 53
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0 9.6 90
<b>Kopā:</b>			21.1	26.0 88.4 674
<b>Ceturtdiena</b> 14				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Soļanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.4	12.1 7.5 173
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	160 gr. (+/- 10%)	8.1	8.2 42.7 280
Burkānu salāti ar krējumu un mārutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.6	0.8 3.2 22
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0 8.3 36
Ābolu - vinogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 11.6 49
<b>Kopā:</b>			17.9	21.1 73.3 561
<b>Piektdiena</b> 15				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		140 gr. (+/- 10%)	2.3	0.1 17.4 82
Cūkgālas veltnītis (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	8.9	13.3 0.5 157
Piena mērce (celiakija)		30 gr. (+/- 10%)	0.8	2.0 3.1 33
Biešu, rutku salāti ar eļļu		40 gr. (+/- 10%)	0.5	4.0 3.2 51
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0 8.3 36
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2 15.3 61
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	160 gr. (+/- 10%)	1.3	5.9 30.1 181
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0 9.6 90
<b>Kopā:</b>			21.0	28.5 87.4 693

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergenusus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	108.7	125.7	425.4	3290

Sastādīja

Apstiprinu

IRG  
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Pirmdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra ar sviestu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	9.5	11.2	38.7	293	
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2.2	3.8	8.0	75	
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22	
<b>Kopā :</b>			12.2	15.0	51.5	390	
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.0	3.2	49.0	256	
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
<b>Kopā :</b>			8.5	3.5	61.4	311	
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupeļu sacepums ar olām	*A03	150 gr. (+/- 10%)	9.9	5.8	25.3	196	
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7	
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	9.8	40	
<b>Kopā :</b>			10.5	5.8	36.6	243	
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.4	1.9	150	
Zaļie zirnīši		20 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	1.7	10	
Sviestmaize	*A01,A07,A11	25 gr. (+/- 10%)	1.7	4.2	10.2	86	
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1.4	1.0	12.9	66	
<b>Kopā :</b>			11.5	17.7	26.7	313	
Piektdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Plānā pankūka ar biezpienu	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	14.3	7.5	44.7	415	
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25	
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	6.8	30	
<b>Kopā :</b>			14.9	7.7	57.5	471	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	57.6	49.7	233.7	1728

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_