



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 09-marts-20
Līdz 13-marts-20

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena 25						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01, A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	7.0	17.0	143
Makaronu sautējums ar cukgalu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	11.6	10.6	37.0	294
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	2.1	39
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Dzērvenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3	84
Kopā :			15.9	20.8	84.1	592
Otrdiena 25						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vāriti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.0	0.2	22.3	106
Cūkgalas šnicele	*A01, A03, A07, A11	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0	189
Krējuma mērce ar tomātiem	*A01, A07	40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.7	2.0	34
Kāpostu salāti ar kukurūzu		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.1	30
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.9	38
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.2	2.1	37.6	187
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			20.4	21.7	94.3	659
Trešdiena 25						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.3	14.2	127
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01	100 gr. (+/- 10%)	11.3	11.6	6.1	174
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	1.7	4.0	1.5	49
Saldskābā maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :			27.5	24.9	70.1	617
Ceturtdiena 24						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	10.7	16.5	26.4	301
Biezpiens ar krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	5.1	3.5	0.8	56
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.9	4
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
Rauga pankūka	*A01, A03, A07	60 gr. (+/- 10%)	4.7	8.6	29.5	217
Ābolu - upenu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
Kopā :			22.1	28.9	82.5	683
Piektdiena 25						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7.9	3.5	29.3	184
Vāriti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	113
Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	13.1	6.3	183
Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.5	8.9	60
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.9	48
Kopā :			21.5	19.7	87.6	620

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
107.4	116.0	418.6	3170

Saslādāj

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 09-marts-20
Līdz 13-marts-20

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 26					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	7.0	17.0 143
Makaronu sautējums ar cūkgalu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	14.5	13.2	46.3 368
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	70 gr. (+/- 10%)	0.8	4.3	3.0 55
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Dzērvenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3 84
Kopā:			20.0	24.8	100.8 713
Otrdiena 26					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2	24.8 118
Cūkgalas šnicele	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	9.9	15.1	5.8 199
Krējuma mērce ar tomātiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	3.0 52
Kāpostu salāti ar kukurūzu		70 gr. (+/- 10%)	1.1	3.7	3.6 52
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8 41
Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.2	2.1	37.6 187
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:			22.2	26.0	109.3 764
Trešdiena 26					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.3	14.2 127
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01	100 gr. (+/- 10%)	11.3	11.6	6.1 174
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	2.3	5.6	2.2 69
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.2	14.9 69
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6 94
Kopā:			31.5	27.7	86.4 724
Ceturtdiena 36					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Kartupeli ar malto gaļu		230 gr. (+/- 10%)	12.3	19.0	30.4 346
Biezpiens ar krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	5.1	3.5	0.8 56
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.9 4
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
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4.7	8.6	29.5 217
Ābolu - upenu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.2 30
Kopā:			24.9	31.6	101.6 794
Piektdiena 26					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Piena zupa ar nūdelēm	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7.8	3.5	29.5 183
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 147
Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	13.1	6.3 183
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.5	3.6	12.5 84
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.2	14.5 63
Kopā:			23.3	20.9	109.2 725

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Karte	121.9	131.1	507.3	3720

Sastādīja _____

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 09-marts-20

Līdz 13-marts-20

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdienā 17 Svars				
			Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	7.0 17.0 143
Makaronu sautējums ar cukgaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.4	15.8 55.6 441
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.9	5.0 3.4 62
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4 19.8 95
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0 21.3 84
Kopā :			23.9	28.2 117.1 826
Otrdienā 17 Svars				
			Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2 24.8 118
Cūkgalas šnicele	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8 6.0 189
Krējuma mērce ar tomātiem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	5.3 4.0 69
Kāpostu salāti ar kukurūzu		80 gr. (+/- 10%)	1.3	4.2 4.2 60
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4 19.8 95
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1 9.8 41
Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01	220 gr. (+/- 10%)	4.8	2.5 38.5 197
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6 11.4 52
Kopā :			24.3	27.2 118.6 821
Trešdienā 17 Svars				
			Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.3 14.2 127
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0 44.9 207
Vistas galas mērce ar burkāniem	*A01	120 gr. (+/- 10%)	13.5	13.9 7.3 209
Kīnas kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.6	6.4 2.5 79
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.5 24.0 111
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0 7.6 94
Kopā :			35.3	31.2 100.5 827
Ceturtdienā 16 Svars				
			Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeli ar maīto galu		250 gr. (+/- 10%)	13.4	20.7 33.0 376
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.8	4.2 1.4 76
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 0.9 4
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4 19.8 95
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1 19.6 78
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4.7	8.6 29.5 217
Ābolu - upēnu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0 3.6 15
Kopā :			29.5	34.1 107.8 861
Piektdienā 17 Svars				
			Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Piena zupa ar nūdelēm	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7.8	3.5 29.5 183
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3 33.3 147
Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	140 gr. (+/- 10%)	12.2	17.8 9.9 250
Biešu - ābolu salāti ar ellu		100 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1 17.8 120
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4 19.8 95
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.2 14.5 63
Kopā :			26.8	27.2 124.9 859

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergenusus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	139.9	148.0	568.8	4194

Sastādīja

Apslīpimu



Ēdienkarte

No 09-marts-20

Līdz 13-marts-20

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Mainoties	pasūfijumam	Iespējamas	izmaiņas	
Pirmdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	6.9	11.9	119
Makaronu sautējums ar cukgaļu (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	12.7	14.8	43.9	361
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	2.1	39
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	16.6	72
Dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	16.0	63
Kopā :			16.7	24.9	90.4	655
Otrdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Cūkgālas šnicelle (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	11.8	14.7	0.3	180
Krējuma mērce ar tomātiem (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0.4	2.6	1.9	33
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	2.6	37
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	1.0	8.2	20.7	160
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			18.2	28.9	74.7	634
Trešdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.3	14.2	127
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Vistas galas stroganovs (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	9.2	11.3	5.9	162
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.7	4.0	1.5	49
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :			25.9	24.8	70.9	613
Ceturtdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Kartupeli ar malto galu		200 gr. (+/- 10%)	10.7	16.5	26.4	301
Biezpiens ar krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	5.1	3.5	0.8	56
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.9	4
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6	78
Rīsu pudiņš ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	4.7	34.9	192
Kopā :			19.5	24.9	90.9	667
Piektdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Piena zupa ar risiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	4.9	31.6	191
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	113
Cūkgāla saldskābā mērcē (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	11.0	13.7	4.5	185
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.5	8.9	60
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.9	48
Kopā :			19.7	21.4	89.8	633

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	100.0	124.9	416.8	3202

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Četru graudu biezputra ar sviestu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	6.5	7.1	33.9	209	
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07,A11	32 gr. (+/- 10%)	4.9	6.6	7.6	111	
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22	
Kopā :			11.9	13.8	46.3	342	
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu vinegrets		150 gr. (+/- 10%)	2.1	12.6	11.3	168	
Vārīti cīsiņi Bērniem		50 gr. (+/- 10%)	7.1	5.8	0.8	85	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	0.0	3.4	6.8	63	
Liezpiedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19	
Kopā :			9.3	21.9	23.7	336	
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	10.7	8.6	39.2	283	
Burkānu salāti ar zirnīšiem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	4.2	59	
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.9	21	
Kopā :			12.4	12.7	48.3	363	
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupelu pankūkas	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	6.4	6.0	25.8	186	
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41	
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1.4	1.0	12.9	66	
Kopā :			8.4	11.0	39.3	292	
Piektdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārītu dārzeņu salāti	*A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	6.2	8.0	9.8	137	
Sviestmaize ar cūkgalu	*A01,A07,A11	40 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	10.4	102	
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22	
Kopā :			11.8	12.4	25.1	262	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0.0	0.0	0.0	0.0
Karte	53.7	71.7	182.8	1595

Sastādīja



Apstiprinu