

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	Izmaiņas
Pirmdiena 19				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2 9.6 104
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	12.9	15.4 25.6 298
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1 5.5 54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7 6.0 56
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3 12.4 55
Kopā :			24.0	26.1 72.3 630
Otrdiena 19				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	6.1 9.3 101
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2 24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8 15.3 237
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1 6.4 77
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1 18.6 74
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 3.2 14
Kopā :			18.5	26.3 77.3 619
Trešdiena 12				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5 12.8 112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8 34.5 159
Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.6 7.4 177
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1 1.6 49
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1 8.4 33
Kopā :			17.1	23.3 77.9 593
Ceturtdiena 1				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	17.5 38.3 365
Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1 2.9 33
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0 0.1 1
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3 35.2 209
Kopā :			21.5	24.2 89.7 672
Piektdiena 11				
	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.1 8.7 106
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.5	4.1 20.2 139
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5 8.4 156
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.9 5.8 58
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	1.8 4.0 34
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3 3.6 18
Kopā :			22.4	25.0 63.9 576

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	103.4	124.9	381.2	3090

Sastādīja _____
/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apsliprinu _____

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8 138
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	16.3	29.3 324
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.5 54
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0 56
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
		Kopā :	26.4	29.2	85.8 722
Otrdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	7.9	12.5 133
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.3	15.2	18.8 260
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	6.4 77
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
		Kopā :	21.5	28.6	97.4 729
Trešdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0 149
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9 207
Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.6	7.4 177
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6 49
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2 45
		Kopā :	20.2	25.5	101.9 721
Ceturtdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.6	20.3	50.3 443
Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.9 33
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2 2
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
		Kopā :	22.6	27.1	101.7 750
Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	9.2	11.7 140
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.3	5.7	28.0 192
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.4	8.7 87
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	1.8	4.0 34
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8 24
		Kopā :	26.7	30.4	85.4 729

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	117.4	140.8	472.2	3651

Sastādīja _____
/ Inese Hohfeldē SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 11-sept.-23

Līdz 15-sept.-23

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8 138
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	18.6	38.5 389
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	5.4 54
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0 56
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā :			28.9	31.6	101.5 818
Otrdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	7.9	12.5 133
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	13.4	16.1	25.9 306
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	6.4 77
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2 147
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
Kopā :			25.0	29.6	116.9 826
Trešdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0 149
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8 239
Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	120 gr. (+/- 10%)	7.9	14.6	9.8 206
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.6 49
Rudzu rupjmaize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Jānoģu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2 45
Kopā :			22.2	27.9	117.9 814
Ceturtdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.8	23.1	62.2 520
Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.9 33
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2 2
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
Kopā :			23.8	29.9	113.6 828
Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	9.2	11.7 140
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1 214
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7 117
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	4.2	4.8 60
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Oģu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8 24
Kopā :			28.5	34.9	92.3 806

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	128.3	153.9	542.2	4092

Sastādīja

/ Inese Hohfeldē SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu