

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2 177
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4 268
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	4.2	4.0 61
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0 53
<b>Kopā :</b>			22.9	25.2	78.2 632
<b>Otrdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	20.2 284
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	3.9 57
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8 63
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.3	4.7	25.8 174
<b>Kopā :</b>			20.7	25.4	72.3 611
<b>Trešdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	4.4	9.3 85
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1 182
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.8	2.3	4.2 45
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	4.0 38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0 56
<b>Kopā :</b>			24.8	23.0	78.3 628
<b>Ceturtdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	12.1	5.7 177
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	6.2 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1 1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.8	33.4 235
<b>Kopā :</b>			18.3	24.5	76.5 609
<b>Piektdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	7.6 91
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 113
Vistas fileja cepta	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	12.9	10.1	5.0 164
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.9	5.8 58
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9 66
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>			22.0	24.6	64.5 570

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	108.6	122.6	369.7	3049

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_

		Mainoties	pasūtījumam	iespejamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.5	13.3	8.2 194
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9	44.8 313
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	4.2	4.0 61
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 71
<b>Kopā :</b>			24.5	26.6	92.9 711
<b>Otrdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.3	18.9	26.5 337
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	3.9 57
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0 84
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.3	4.7	25.8 174
<b>Kopā :</b>			22.8	28.0	90.5 716
<b>Trešdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	5.6	12.8 113
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1 182
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.2 68
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	4.0 38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0 56
<b>Kopā :</b>			27.1	25.6	90.7 710
<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	7.5 198
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	6.2 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1 1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.8	33.4 235
<b>Kopā :</b>			21.2	26.0	94.6 708
<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābēnu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	7.2	10.8 119
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 147
Vistas fileja cepta	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	12.9	10.1	5.0 164
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3.4	5.1	10.2 102
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9 66
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
<b>Kopā :</b>			25.6	28.4	87.5 712

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	121.2	134.6	456.2	3557

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hōhfeldē SIA (IRG) tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

No 18-sept.-23

Līdz 22-sept.-23

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

		Mainoties	pasūtījumam	ļespējamas	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b> 2						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.5	13.3	8.2	194
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	9.4	50.4	344
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	4.2	4.0	61
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
<b>Kopā :</b>			27.1	27.2	117.1	815
<b>Otrdiena</b> 2						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.4	21.4	32.7	389
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	3.9	57
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.3	4.7	25.8	174
<b>Kopā :</b>			24.9	30.6	103.3	800
<b>Trešdiena</b> 2						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	5.6	12.8	113
Vāriti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1	182
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.6	4.6	8.3	90
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	4.0	38
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
<b>Kopā :</b>			30.0	27.1	109.8	812
<b>Ceturtdiena</b> 2						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vāriti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	7.5	198
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	6.2	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	4.3	14.6	42.5	319
<b>Kopā :</b>			22.8	30.9	106.7	807
<b>Piektdiena</b> 2						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	7.2	10.8	119
Vāriti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5	170
Vistas fileja cepta	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	12.9	10.1	5.0	164
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.9	11.7	117
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.9	66
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0	41
<b>Kopā :</b>			27.5	29.3	106.4	804

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	132.4	145.1	543.3	4038

Sastādīja

/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu