



Ēdienkarte

IRG
1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola

No 17-marts-25
Līdz 21-marts-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.8	8.3	11.5 129
Vistas gaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2 320
Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9 12
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0 15
Kopā:			18.4	20.7	68.8 539
Otrdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	2.6	13.2 97
Kartupelu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	3.8	21.9 139
Cūkgāļas šņicele	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	16.6	9.4 231
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0 74
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0 31
Kopā:			22.4	27.4	73.1 637
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0 151
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	15.1	7.3 212
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0 30
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 37
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	15.2 61
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0 174
Kopā:			24.8	23.6	86.5 665
Ceturtdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	4.8	6.8	20.2 163
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Vistas karijs	*A07	100 gr. (+/- 10%)	13.1	16.9	2.5 214
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4 46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2 3
Kopā:			23.9	26.4	65.1 603
Piektdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3 222
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.3	24.2 292
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9 17
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
Kopā:			26.2	28.7	78.7 682

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
115.7 126.8 372.3 3125

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola

No 17-marts-25
Līdz 21-marts-25

		Mainoties	pasūtījumi	Iespējamais		Izmaiņas	
Pirmdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.5	11.1	15.3	172	
Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7	461	
Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16	
Kopā:			22.5	27.4	103.8	756	
Otrdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.7	4.2	18.3	140	
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	4.2	24.7	157	
Cūkgāļas šņicele	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	16.6	9.4	231	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65	
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110	
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41	
Kopā:			25.8	29.4	95.2	744	
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vāriti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181	
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0	230	
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0	30	
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73	
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	20.2	81	
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174	
Kopā:			25.7	24.8	111.4	769	
Ceturtdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	5.9	8.3	27.3	209	
Vāriti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148	
Vistas karijs	*A07	120 gr. (+/- 10%)	13.6	21.4	3.3	260	
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4	
Kopā:			26.1	32.5	80.8	729	
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gulaša zupa	*A07	260 gr. (+/- 10%)	10.6	15.5	21.6	272	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.3	24.2	292	
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.2	22	
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88	
Kopā:			29.3	31.6	90.9	770	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
129.4	145.6	482.0	3768

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. Ulbrokas vidusskolā

No 17-marts-25
Līdz 21-marts-25

		Maģnoties	pasūtījūmam	Iespējāmas	izmaiņas	
Pirmdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.		
Makarōnu zupa ar zalumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.5	11.1	15.3	172
Vistas galas plovs		300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7	461
Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Kefirs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			26.8	30.4	106.5	811
Otrdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.		
Vistas galas zupa ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	7.0	6.2	18.6	161
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	4.7	27.4	174
Cūkgalas šņicele	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	16.6	9.4	231
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
Kopā:			27.4	31.9	107.5	819
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.7	2.6	36.4	196
Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0	230
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	2.7	61
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	20.2	81
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:			27.3	28.1	124.2	852
Ceturtdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	9.3	27.4	219
Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
Vistas karijs	*A07	120 gr. (+/- 10%)	13.6	21.4	3.3	260
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
Kopā:			28.4	33.7	100.4	828
Piektdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.		
Gulaša zupa	*A07	270 gr. (+/- 10%)	10.9	17.5	21.9	293
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.3	24.2	292
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.2	22
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:			30.5	33.7	97.8	822

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oghidr.	/ Kcal.
Kartē	140.4	157.9	536.4	4132

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 17-marts-25

Līdz 21-marts-25

1. 4. kl. Cētikas vidusskola celiakijas ēdienkarte							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	Izmaiņas		
Pirmdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaronu zupa ar zaļumiem (celiakija)			150 gr. (+/- 10%)	1.4	8.2	12.2	129
Vistas gaļas plovs			200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
Marinētu gurķu šķēlītēs			50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
Rīsu gaļete			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā :				17.2	20.6	67.5	578
Otrdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	4.8	2.6	13.2	97
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas šņicele (celiakija)	*A03		70 gr. (+/- 10%)	13.1	16.3	0.3	203
Biešu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Rīsu gaļete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Kiršu kompots			150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	18.6	77
Kopā :				23.6	23.3	67.8	610
Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti bezglutēna makaroni			100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)			100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	6.4	209
Kāpostu, dillu, salāti ar ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0	30
Rīsu gaļete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Jānogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	33
Biezais augļu kiselis ar pienu	*A07,A12		300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2	209
Kopā :				20.5	24.0	88.1	681
Ceturtdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07		155 gr. (+/- 10%)	3.3	6.9	9.0	112
Vārīti rīsi			120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
Vistas karijs	*A07		100 gr. (+/- 10%)	13.1	16.9	2.5	214
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu			80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
Rīsu gaļete			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ūdens ar citronu			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Kopā :				22.1	26.5	57.1	615
Piektdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gulaša zupa	*A07		210 gr. (+/- 10%)	8.6	15.8	15.6	244
Rīsu gaļete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Biezpiena plācenis (celiakija)	*A03,A07		90 gr. (+/- 10%)	11.7	10.5	27.5	250
Skābs krējums 20%	*A07		10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20
Citronu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.0	21
Auglis (banāns)			100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :				22.4	28.7	74.0	675

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

Karļē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
105.7 123.1 354.5 3159

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

5.-9.kl. Ulbrokas vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 17-marts-25

Līdz 21-marts-25

		Mācītoles	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
Pirmdiena 4					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaronu zupa ar zaļumiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	1.8	11.0	16.2 171
Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7 461
Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9 12
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0 16
Kopā:			20.2	27.1	96.0 764
Otrdiena 21					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.7	4.2	18.3 140
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgaļas šņicele (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	13.1	16.3	0.3 203
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3 41
Kopā:			27.6	25.3	81.0 750
Trešdiena 6					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	6.4 209
Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	3.3 37
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
Biežais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
Kopā:			21.4	24.4	95.5 718
Ceturtdiena 21					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.9	8.2	12.2 140
Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2 204
Vistas karijs	*A07	120 gr. (+/- 10%)	13.6	21.4	3.3 260
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4 46
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3 4
Kopā:			25.1	32.6	82.2 809
Piektdiena 4					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gulaša zupa	*A07	260 gr. (+/- 10%)	10.6	15.5	21.6 272
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Biezpiena plācenis (celiakija)	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.0	11.7	30.5 278
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6 41
Citronu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.2 22
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
Kopā:			26.6	31.7	89.2 805

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	120.9	141.2	443.9	3846

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

1.-4.kl. Ulbrokas vidusskola veģetārā ēdienkarte

No 17-marts-25

Līdz 21-marts-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdienā		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaronu zupa ar zaļumiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	3.1	13.8	19.2	215	
Sautēti burkāni ar rīsiem un zirņiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.2	8.9	40.7	264	
Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15	
Kopā:			12.3	23.3	84.6	601	

Otrdienā		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu zupa ar tomātiem		200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.2	20.1	128	
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	12.5	19.8	229	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65	
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73	
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31	
Kopā:			14.5	21.0	71.0	526	

Trešdienā		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.7	11.3	38.0	285	
Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	3.3	37	
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37	
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33	
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174	
Kopā:			16.6	17.8	84.9	566	

Ceturtdienā		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.8	7.0	17.0	143	
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136	
Siera mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.4	16.5	7.0	191	
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3	
Kopā:			12.5	26.3	71.6	582	

Piektdienā		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu solanka ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	1.7	6.2	9.1	101	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Biezpiena plācenis ar krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	15.3	24.2	292	
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	17	
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88	
Kopā:			20.3	22.2	77.1	592	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	76.1	110.6	389.2	2868

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
 Launags Ulbrokas vidusskolā

Mainoties
 pasūtījumiem
 iespējamas
 izmaiņas

Pirmdienā 17		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Kopā :			8.5	3.5	61.4	311
Otrdienā 19		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Vārīti cīsini Bērniem		50 gr. (+/- 10%)	7.1	5.8	0.8	84
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.0	51
Kopā :			11.1	13.7	35.2	316
Trešdienā 16		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	5.2	31.6	195
Baltmaize apcepta olā	*A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	2.4	3.0	10.0	77
Kopā :			7.7	8.2	41.7	271
Ceturtdienā 12		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.4	272
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
Kakao dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.2	1.3	5.9	45
Kopā :			9.7	9.9	52.4	342
Piektdienā 18		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu vinegrets		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	13.8	124
Graudu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	41 gr. (+/- 10%)	4.6	9.8	8.1	147
Liepziņu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :			7.1	16.0	23.9	279

*iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	44.1	51.2	214.5	1520

Sastādīja

Apstiprinu