

Ēdienkarte

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 1.n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt./	Tauki /	Ogļhidr./	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	9.3	12.2	152
20	Plovs ar cūkgalu	200 gr. (+/- 10%)	11.8	16.5	55.6	418
670	Marinēta gurķa šķēlīte	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	1.5	19
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
3161	Ūdens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Kopā:			18.1	26.1	80.6	644

TK Nr.	Otrdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt./	Tauki /	Ogļhidr./	Kcal.
2871	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumi *A01	150 gr. (+/- 10%)	4.5	2.3	14.5	98
1865	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2518	Gaļas bumbiņas krējuma-sīpolu mērcē *A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	16.5	6.2	217
1602	Biešu-puravu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	4.4	67
1509	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2776	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			20.8	24.3	58.4	541

TK Nr.	Trešdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt./	Tauki /	Ogļhidr./	Kcal.
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
2245	Boloņas mērcē *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.0	12.9	8.2	186
1655	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.6	3.7	41
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2545	Jogurts dzeramais mango - persiku *A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
3036	Deserts (auglis banāns)	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:			24.8	21.3	103.5	707

TK Nr.	Ceturtdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt./	Tauki /	Ogļhidr./	Kcal.
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.7	12.6	128
854	Kartupeļu biezenis *A07	130 gr. (+/- 10%)	3.2	4.3	16.2	118
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	8.6	12.5	9.3	192
1203	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.4	2.0	52
1509	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	7.3	31
Kopā:			16.2	29.2	57.6	570

TK Nr.	Piektdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt./	Tauki /	Ogļhidr./	Kcal.
35	Tvaicēti griķi	130 gr. (+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
2593	Cūkgala dārzeņu mērcē *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.9	18.2	4.3	216
2803	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu	60 gr. (+/- 10%)	2.6	2.3	4.4	49
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
2779	Biezais ogu ķiselis ar pienu *A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	2.1	19.2	109
Kopā:			19.1	23.3	78.8	603

Sastādīja _____

/Valda Lībe/

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 1. n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
15	Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem ^{*A07}	150 gr. (+/- 10%)	4.4	9.3	12.2	152
20	Plovs ar cūkgalu	230 gr. (+/- 10%)	13.6	19.0	64.0	481
670	Marinēta gurķa šķēlīte	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	1.5	19
57	Rudzu rupjmaize ^{*A01}	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
3161	Ūdens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Kopā:			20.2	28.6	91.1	717

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2871	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumi ^{*A01}	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.1	19.3	131
1865	Vārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.2	0.2	23.7	112
2548	Gaļas bumbiņas krējuma-sīpolu mērcē ^{*A01,A03,A07}	110 gr. (+/- 10%)	12.1	19.2	6.9	249
1602	Biešu-puravu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	7.1	5.0	88
1509	Formas maize ^{*A01}	60 gr. (+/- 10%)	3.5	0.7	24.4	118
2776	Karkadē dzēriens	160 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	16
Kopā:			25.9	30.3	83.1	714

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1458	Vārīti makaroni ^{*A01}	180 gr. (+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
2245	Boloņas mērcē ^{*A01,A07}	110 gr. (+/- 10%)	9.9	14.2	9.0	204
1855	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām, ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.6	3.7	41
57	Rudzu rupjmaize ^{*A01}	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
2545	Jogurts dzeramais mango - persiku ^{*A07}	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
3006	Deserts (auglis banāns)	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:			28.6	23.5	121.0	812

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem ^{*A01,A07}	200 gr. (+/- 10%)	2.1	10.0	16.9	169
854	Kartupeļu biezenis ^{*A07}	160 gr. (+/- 10%)	4.0	5.3	20.0	145
579	Zivju filejas kotlete ^{*A01,A03,A04}	70 gr. (+/- 10%)	8.6	12.5	9.3	192
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu ^{*A03,A07,A10}	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.4	2.0	52
1509	Formas maize ^{*A01}	55 gr. (+/- 10%)	3.2	0.7	22.3	108
1653	Ābolu sulas dzēriens	160 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	9.5	40
Kopā:			19.3	32.9	80.1	706

TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
35	Tvaicēti griķi	160 gr. (+/- 10%)	3.7	0.9	47.1	212
2593	Cūkgala dārzeņu mērcē ^{*A01,A07}	110 gr. (+/- 10%)	9.7	20.0	4.7	238
2803	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu	60 gr. (+/- 10%)	2.6	2.3	4.4	49
1343	Saldskābā maize ^{*A01}	45 gr. (+/- 10%)	2.3	0.0	22.7	101
2779	Biezais ogu ķīselis ar pienu ^{*A07}	160 gr. (+/- 10%)	3.3	2.1	19.2	109
Kopā:			21.7	25.3	98.1	709

Sastādīja

/Valma Lāča/

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5. - 9. kl. 1. n. (celiak.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem ^{*A07}	150 gr. (+/- 10%)	4.4	9.3	12.2	152
20	Plovs ar cūkgaļu	230 gr. (+/- 10%)	13.6	19.0	64.0	481
670	Marinēta gurķa šķēlīte	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	1.5	19
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr. (+/- 10%)	1.1	0.7	12.3	60
3161	Ūdens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Kopā :			19.4	29.0	90.1	713

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1704	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumi	200 gr. (+/- 10%)	4.3	12.1	25.9	231
1865	Vārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.2	0.2	23.7	112
2834	Gaļas bumbiņas krējuma-sīpolu mērcē (celiak.) ^{*A03, A07}	110 gr. (+/- 10%)	10.7	14.4	5.8	196
1602	Biešu-puravu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	7.1	5.0	88
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr. (+/- 10%)	1.4	0.8	14.7	71
2776	Karkadē dzēriens	160 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	16
Kopā :			20.6	34.6	79.0	714

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1640	Makaroni (bez glutēna)	180 gr. (+/- 10%)	3.9	12.5	47.0	318
3038	Boloņas mērce (celiak.) ^{*A07}	110 gr. (+/- 10%)	9.3	14.1	10.0	204
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.6	3.7	41
2770	Baltmaize bezglutēna	15 gr. (+/- 10%)	0.7	0.4	7.4	36
2545	Jogurts dzeramais mango - persiku ^{*A07}	150 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	25.1	151
3036	Deserts (auglis banāns)	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			21.6	32.9	113.2	838

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2732	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiak.) ^{*A07}	200 gr. (+/- 10%)	1.8	9.6	9.9	134
854	Kartupeļu biezenis ^{*A07}	200 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	25.0	182
2733	Zivju filejas kotlete (cel.) ^{*A03, A04}	70 gr. (+/- 10%)	7.6	12.0	8.6	180
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu ^{*A03, A07, A10}	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.4	2.0	52
2770	Baltmaize bezglutēna	55 gr. (+/- 10%)	2.5	1.5	27.0	131
1653	Ābolu sulas dzēriens	160 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	9.5	40
Kopā :			18.1	34.2	81.9	718

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
35	Tvaicēti griķi	160 gr. (+/- 10%)	3.7	0.9	47.1	212
2875	Cūkgaļa dārzeņu mērcē (celiak.) ^{*A07}	110 gr. (+/- 10%)	9.2	17.7	5.5	218
2803	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	70 gr. (+/- 10%)	2.9	5.4	4.9	80
2770	Baltmaize bezglutēna	35 gr. (+/- 10%)	1.6	0.9	17.1	83
2779	Biezais ogu ķīselis ar pienu ^{*A07}	160 gr. (+/- 10%)	3.3	2.1	19.2	109
Kopā :			20.7	27.0	93.9	702

Sastādīja _____

/ Valda Laķe /

Apstiprinu _____