

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-febr.-26
Līdz 06-febr.-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3 6.3 14.6 130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3 0.8 33.8 160
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1 14.2 4.5 186
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0 3.2 0.5 38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5 0.1 2.1 12
	Kopā:			21.1 24.9 68.8 590
TK Nr.	Otrdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7 7.6 11.5 131
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3 0.2 24.5 116
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2 14.8 15.2 237
1336	Kāpostu diļļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 3.2 3.2 46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6 0.0 2.0 11
	Kopā:			20.9 26.0 69.7 604
TK Nr.	Trešdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1947	Skābenņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2 6.1 11.9 116
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6 15.2 34.7 336
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 4.2 2.8 55
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 3.2 14
	Kopā:			19.7 25.7 71.1 595
TK Nr.	Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8 11.0 5.8 157
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	10.1 14.3 21.0 257
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7 2.1 6.1 45
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0 0.2 14.3 61
	Kopā:			20.4 27.7 65.8 593
TK Nr.	Piektdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2 0.2 25.6 114
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5 8.5 8.4 156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4 2.0 3.5 38
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 3.1 6.6 59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3 12.9 21.5 206
	Kopā:			19.5 26.8 84.2 647

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	101.8	131.1	359.7	3028

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 02-febr.-26
Līdz 06-febr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.7	16.5	5.9	215
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā:				25.1	29.7	88.6	727

TK Nr.	Otrdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				24.5	28.4	87.5	713

TK Nr.	Trešdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.5	6.7	14.3	132
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	17.4	45.5	407
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:				22.7	28.5	94.8	723

TK Nr.	Ceturtdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	270 gr. (+/- 10%)	12.9	17.3	25.9	316
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				24.5	31.8	86.9	728

TK Nr.	Piektdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	7.0	76
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				21.7	28.8	95.4	719

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	118.6	147.3	453.1	3610

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 02-febr.-26
Līdz 06-febr.-26

Kompleksas pasākuma 10. izkārtojums						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi			150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.7 240
Cūkgaļas stroganovs		*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	10.2	18.8	7.4 244
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5 38
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Piparmētru dzēriens ar citronu			200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1 13
Kopā:				27.0	32.2	100.1 805
Otrdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu		*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3 166
Vārīti kartupeli			250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2 181
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē		*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.2	15.7	21.9 281
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Karkadē dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0 16
Kopā:				28.0	29.0	108.1 817
Trešdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un krējumu		*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.5	6.7	14.3 132
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.0	19.5	56.4 477
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8 55
Saldskābā maize		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Kefīrs 2%		*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8 85
Kopā:				30.4	34.2	108.2 860
Ceturtdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvara ar krējumu		*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0 177
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu		*A07	320 gr. (+/- 10%)	13.9	18.6	31.8 355
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
Saldskābā maize		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Piens 2%		*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.4	3.6	8.1 88
Auglis (banāns)			100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
Kopā:				32.1	36.7	101.9 863
Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi			180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2 204
Vistas gaļas kotlete		*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Siltā tomātu mērce		*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.3	9.3 101
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6 59
Saldskābā maize		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Ogu mērce ar putukrējumu		*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5 206
Kopā:				24.6	30.3	119.8 838

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	142.2	162.6	538.2	4182

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 02-febr.-26
Līdz 06-febr.-26

Kompleksās pusdienas 1. rīks (piena)							
		Mainoties	pastūfijumam	Iespējamās		Izmaiņas	
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerg.)			100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7	214
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Piparmētru dzēriens ar citronu			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā:				22.1	27.6	72.3	630
Otrdienā		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu		*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1	175
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)		*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Kopā:				21.9	25.7	81.3	651
Trešdienā		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar olu un bez krējuma		*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9	106
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7	336
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:				20.2	22.6	75.2	585
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sāļvīra (pārt. alerg.)			160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6	163
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums			200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.4	19.8	256
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				22.1	28.1	64.4	598
Piektdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas gaļas kotlete		*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)			60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4	84
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu			250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6	165
Kopā:				19.3	20.7	99.1	652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	105.6	124.7	392.2	3116

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (milti + piens)

No 02-febr.-26

Līdz 06-febr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1818	Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7	214
1374	Skābu kāpostu lociņu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā:				20.6	25.5	68.8	629

TK Nr.	Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar galu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	8.9	108
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2507	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Kopā:				17.9	24.9	63.9	595

TK Nr.	Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1775	Skābeni zupa ar galu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.4	85
1592	Makaroni ar malto galu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0	306
39	Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:				17.2	22.0	65.5	608

TK Nr.	Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2503	Mājas sāļvira (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	7.4	182
1610	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	9.1	12.8	21.0	238
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				20.5	28.0	64.8	674

TK Nr.	Piektdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1809	Vistas gaļas kotlete (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	2.3	142
1810	Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
1278	Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2147	Ogas žeļejā ar augu izcelsmes pienu		250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6	165
Kopā:				16.4	19.2	81.4	601

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Karte	92.6	119.5	344.4	3107

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Maiņoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra ar zemenu ievārījumu *A01,A07		220 gr. (+/- 10%)	6.3	4.3	36.0	209
Kliju maize ar sieru un sviestu *A01,A07		43 gr. (+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	146
Melnā tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			13.7	13.7	58.9	421
Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu *A07		200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Sviestmaize ar desu *A01,A07		38 gr. (+/- 10%)	3.7	4.0	10.1	91
Graudu maize ar tomātu un sviestu *A01,A07		43 gr. (+/- 10%)	0.2	4.2	9.5	84
Kopā :			11.1	11.8	51.2	364
Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas *A01,A03		120 gr. (+/- 10%)	5.2	4.6	22.1	154
Skābs krējums 20% *A07		20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			6.6	9.3	36.1	259
Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar krējumu *A01,A03,A07,A12		220 gr. (+/- 10%)	25.4	11.3	49.2	406
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			26.6	11.5	70.2	498
Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Smalkmaizīte *A01		80 gr. (+/- 10%)	4.6	9.0	16.0	164
Kakao dzēriens *A07		200 gr. (+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			8.0	11.1	36.3	278

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	66.1	57.4	252.6	1820

Sastādīja

Apstiprinu