

TK Nr.	Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā :				22.4	24.7	73.5	612
TK Nr.	Otrdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	14.0	9.3	205
2187	Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :				20.1	26.1	73.9	606
TK Nr.	Trešdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.9	44
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				26.2	23.7	91.0	682
TK Nr.	Ceturtdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	14.4	138
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				20.3	25.2	88.9	675
TK Nr.	Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	9.3	6.0	13.3	146
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2474	Cūkgāļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0	54
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				24.9	21.4	77.2	602

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.9	121.0	404.6	3177

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 20-apr.-26

Līdz 24-apr.-26

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā :				25.2	26.5	94.0	722

TK Nr.	Otrdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7	16.0	12.3	239
2187	Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1518	Jānoģu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :				22.7	30.3	95.1	735

TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.9	44
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				27.5	25.7	104.5	759

TK Nr.	Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.1	18.7	177
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.8	3.1	37.4	205
382	Cūkgālas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				22.7	27.8	106.6	781

TK Nr.	Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2474	Cūkgālas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3	9.1	9.9	136
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				29.0	27.8	101.7	770

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 36		23 - 37		79 - 144		700 - 960
Kartē	127.1		138.2		501.8		3767

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 20-apr.-26

Līdz 24-apr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.8	10.2	53.0	363
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:				32.0	30.2	103.2	820

TK Nr.	Otrdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.4	20.0	15.4	299
2187	Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				26.7	34.4	110.5	846

TK Nr.	Trešdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.9	44
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				28.7	27.7	118.0	835

TK Nr.	Ceturtdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.1	18.7	177
1458	Vārīti makaroni	*A01	160 gr. (+/- 10%)	7.2	3.8	46.1	253
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1848	Paniņas	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.9	0.8	6.8	63
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				30.0	29.2	103.0	811

TK Nr.	Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2374	Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
35	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.7	240
2474	Cūkgāļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3	9.1	9.9	136
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				30.5	28.1	111.1	822

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	20	-	37	-	38	-	800 - 980
Karte	147.9		149.6		545.7		4134

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
<u>Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)</u>	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8 139
<u>Makaroni ar dārzeņiem</u>	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0 288
<u>Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2 85
<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
<u>Cidoniju sulas dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7 28
		Kopā:	18.3	25.2	75.0 603
Otrdiena		8	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
<u>Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu</u>		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2 91
<u>Vārīti kartupeļi</u>		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
<u>Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)</u>	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4 217
<u>Pavasara salāti ar citronu un eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7 37
<u>Saldskābā maize</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
<u>Jāņogu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4 29
		Kopā:	20.3	22.0	72.7 565
Trešdiena		29	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
<u>Vistas gaļas plov</u>		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1 337
<u>Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.1	2.8 71
<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
<u>Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu</u>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0 206
		Kopā:	17.7	20.3	105.2 678
Ceturtdiena		31	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
<u>Pupinu zupa (1)</u>		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	15.2 101
<u>Vārīti makaroni</u>	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8 158
<u>Cūkgaļas kotlete</u>	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1 153
<u>Svaigu gurķu salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	1.4 63
<u>Rudzu maize, pilngraudu</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
<u>Rāmkalnu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
<u>Auglis (ābols)</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
		Kopā:	19.9	22.7	89.4 653
Piektdiena		29	Svars		Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
<u>Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem</u>	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1 170
<u>Vārīti griķi</u>		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
<u>Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6 151
<u>Biešu salāti ar eļļu</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5 59
<u>Saldskābā maize</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
<u>Upenu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
		Kopā:	26.4	22.1	83.9 639

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	102.6	112.3	426.2	3137

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

TK Nr.	Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2172	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.9	42.1	285
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā :				15.1	24.8	72.9	611
TK Nr.	Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	9.0	15.2	6.8	202
2187	Pavasara salāti ar citronu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :				18.5	21.9	59.5	550
TK Nr.	Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.1	2.8	71
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā :				16.6	20.2	100.0	688
TK Nr.	Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2032	Pupiņu zupa (1)		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	15.2	101
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
1452	Cūkgāļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
1928	Svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	1.4	63
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				17.5	23.9	81.4	656
TK Nr.	Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2438	Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0	13.0	3.8	171
1465	Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				24.5	22.7	70.4	629

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		490 - 750
Kartē	92.3		113.7		384.2		3134

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07		200 gr. (+/- 10%)	6.7	4.1	27.5	175
Zemenu ievārījums			20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
Piparmētru tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
			Kopā :	7.2	4.2	39.1	224
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsni cepti kartupeli			150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Skābs krējums 20%	*A07		20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Svaigu gurķu šķēlītes			30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	0.5	4
Upenu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39
			Kopā :	4.2	11.8	31.7	256
Trešdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07		100 gr. (+/- 10%)	7.7	9.2	1.9	121
Zaļie zirnīši			40 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	3.4	21
Saldskābā maize ar sviestu	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	1.8	4.3	18.7	111
Tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
			Kopā :	11.3	13.7	26.0	263
Ceturtdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Smalkmaizīte	*A01		60 gr. (+/- 10%)	3.5	6.8	12.0	123
Auglis (bumbieris)			100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
			Kopā :	11.2	10.7	56.0	367
Piekdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena plāceni	*A01,A03,A07		100 gr. (+/- 10%)	11.9	4.1	20.1	166
Skābs krējums 20%	*A07		20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Liepziestu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
			Kopā :	12.4	8.1	22.7	215

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	46.5	48.5	175.4	1326

Sastādīja

Apstiprinu