

# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 13-okt.-25  
Līdz 17-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                             | 33       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>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%) | 0.2                                                         | 0.0  | 6.7  | 28  |
| Kopā:  |                                       |          |                   | 22.4                                                        | 24.7 | 73.5 | 612 |

| TK Nr. | Otrdiena                                      | 31       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>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 kartupeli                              |          | 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 |
| 2468   | Raibie kāpostu salāti ar eļļu                 |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.0                                                         | 3.2  | 5.0  | 53  |
| 1343   | Saldskābā maize                               | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.1  | 18.6 | 74  |
| 1518   | Jānogu dzēriens                               |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4                                                         | 0.1  | 7.4  | 29  |
| Kopā:  |                                               |          |                   | 20.1                                                        | 27.6 | 74.3 | 621 |

| TK Nr. | Trešdiena                      | 28   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|--------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1441   | Vistas gaļas plov              |      | 200 gr. (+/- 10%) | 13.6                                                        | 12.3 | 43.1 | 337 |
| 1420   | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu  | *A09 | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8                                                         | 3.2  | 4.1  | 48  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu        | *A01 | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3  | 13.2 | 63  |
| 240    | Biezpiena saldā masa ar ķiseļi | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 9.6                                                         | 7.9  | 31.8 | 237 |
| Kopā:  |                                |      |                   | 26.0                                                        | 23.7 | 92.2 | 686 |

| TK Nr. | Ceturtdiena                       | 29       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|-----------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1926   | Pupu zupa ar krējumu              | *A07     | 160 gr. (+/- 10%) | 3.8                                                         | 8.3  | 14.6 | 149 |
| 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 |
| 2443   | Veselības salāti ar jogurta mērci | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.7                                                         | 1.0  | 5.6  | 37  |
| 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:  |                                   |          |                   | 21.2                                                        | 23.1 | 92.9 | 674 |

| TK Nr. | Piektdiena                        | 26       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|-----------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2374   | Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem | *A01,A03 | 160 gr. (+/- 10%) | 9.3                                                         | 6.0  | 13.3 | 146 |
| 33     | Vārīti kartupeli                  |          | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3                                                         | 0.2  | 24.5 | 116 |
| 2474   | Cūkgāļas cisiņi                   | *A07     | 50 gr. (+/- 10%)  | 6.0                                                         | 6.5  | 1.0  | 91  |
| 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:  |                                   |          |                   | 23.4                                                        | 19.6 | 73.1 | 566 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.  |
|-------|---------|---------|------------|----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113   | 55 - 113 |
| Kartē | 113.1   | 118.6   | 406.0      | 3159     |

Sastādīja

Apstiprinu

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 13-okt.-25

Līdz 17-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                             | 34       | 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                   | 0.4   | 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                                      | 32       | 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                              |          | 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   |
| 2468   | Raibie kāpostu salāti ar eļļu                 |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.0                   | 3.2   | 5.0      | 53    |
| 1343   | Saldskābā maize                               | *A01     | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.7                   | 0.2   | 27.9     | 110   |
| 1518   | Jānogu dzēriens                               |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                   | 0.1   | 9.8      | 39    |
| Kopā:  |                                               |          |                   | 22.7                  | 31.8  | 95.4     | 750   |

| TK Nr. | Trešdiena                      | 29   | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|--------|--------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|        |                                |      |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 1441   | Vistas gaļas plov              |      | 250 gr. (+/- 10%) | 14.9                  | 14.3  | 56.6     | 414   |
| 1420   | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu  | *A09 | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8                   | 3.2   | 4.1      | 48    |
| 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:  |                                |      |                   | 27.2                  | 25.7  | 105.7    | 763   |

| TK Nr. | Ceturtdiena                       | 30       | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|--------|-----------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|        |                                   |          |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 1926   | Pupu zupa ar krējumu              | *A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 4.9                   | 10.3  | 19.4     | 191   |
| 1458   | Vārīti makaroni                   | *A01     | 120 gr. (+/- 10%) | 5.4                   | 2.8   | 34.6     | 190   |
| 382    | Cūkgāļas kotlete                  | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%)  | 9.0                   | 10.4  | 5.1      | 153   |
| 2443   | Veselības salāti ar jogurta mērci | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.7                   | 1.0   | 5.6      | 37    |
| 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:  |                                   |          |                   | 23.2                  | 25.7  | 108.2    | 769   |

| TK Nr. | Ceturtdiena                       | 27       | 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                      |          | 120 gr. (+/- 10%) | 5.2                   | 1.0   | 40.6     | 192   |
| 2474   | Cūkgāļas cīsiņi                   | *A07     | 100 gr. (+/- 10%) | 12.0                  | 13.0  | 2.0      | 182   |
| 1232   | Piena mērce ar dārzeņiem          | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%)  | 2.0                   | 5.5   | 6.0      | 82    |
| 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:  |                                   |          |                   | 32.7                  | 29.4  | 97.7     | 793   |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144   | 700 - 960 |
| Kartē | 131.1   | 139.2   | 501.0      | 3797      |

Sastādīja

Apstiprinu

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 13-okt.-25

Līdz 17-okt.-25

|                                               |          | Mainoties         | pasūtījumam                                                 | Iespējamās | izmaiņas  |
|-----------------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------------|-----------|
| <b>Pirmdiena</b> 36                           |          |                   |                                                             |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)                | *A03     | 150 gr. (+/- 10%) | 7.1                                                         | 8.6        | 7.8 139   |
| Makaroni ar dārzeņiem                         | *A01     | 200 gr. (+/- 10%) | 6.6                                                         | 11.3       | 39.0 288  |
| Burkānu - sēkļu salāti ar eļļu                |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.5                                                         | 5.0        | 8.2 85    |
| Rudzu maize, pilngraudu                       | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3        | 13.2 63   |
| Cidoniju sulas dzēriens                       |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2                                                         | 0.0        | 6.7 28    |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 18.3                                                        | 25.2       | 75.0 603  |
| <b>Otrdiena</b> 34                            |          |                   |                                                             |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu            |          | 160 gr. (+/- 10%) | 3.8                                                         | 4.6        | 8.2 91    |
| Vārīti kartupeļi                              |          | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3                                                         | 0.2        | 24.5 116  |
| Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)             | *A01     | 100 gr. (+/- 10%) | 9.9                                                         | 15.3       | 9.4 217   |
| Raibie kāpostu salāti ar eļļu                 |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.0                                                         | 3.2        | 5.0 53    |
| Saldskābā maize                               | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.1        | 18.6 74   |
| Jānogu dzēriens                               |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4                                                         | 0.1        | 7.4 29    |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 20.3                                                        | 23.5       | 73.0 581  |
| <b>Trešdiena</b> 31                           |          |                   |                                                             |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Vistas gaļas plov                             |          | 200 gr. (+/- 10%) | 13.6                                                        | 12.3       | 43.1 337  |
| Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu                 | *A09     | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8                                                         | 3.2        | 4.1 48    |
| Rudzu maize, pilngraudu                       | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3        | 13.2 63   |
| Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu | *A12     | 200 gr. (+/- 10%) | 1.1                                                         | 1.6        | 46.0 206  |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 17.5                                                        | 17.4       | 106.5 655 |
| <b>Ceturtdiena</b> 33                         |          |                   |                                                             |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Pupu zupa bez krējuma(pārt. alerg.)           |          | 150 gr. (+/- 10%) | 3.1                                                         | 6.2        | 9.4 106   |
| Vārīti makaroni                               | *A01     | 100 gr. (+/- 10%) | 4.5                                                         | 2.4        | 28.8 158  |
| Cūkgāļas kotlete                              | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%)  | 9.0                                                         | 10.4       | 5.1 153   |
| Piena mērce (pārt. alerg.)                    |          | 50 gr. (+/- 10%)  | 0.1                                                         | 3.1        | 8.1 60    |
| Veselības salāti ar eļļu                      |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                         | 2.2        | 6.6 48    |
| Rudzu maize, pilngraudu                       | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3        | 13.2 63   |
| Rāmkalnu dzēriens                             |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0                                                         | 0.2        | 14.3 61   |
| Auglis (ābols)                                |          | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3                                                         | 0.6        | 11.3 54   |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 19.8                                                        | 25.3       | 96.9 703  |
| <b>Piektdiena</b> 29                          |          |                   |                                                             |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem             | *A01,A03 | 200 gr. (+/- 10%) | 9.9                                                         | 6.6        | 17.1 170  |
| Vārīti griķi                                  |          | 100 gr. (+/- 10%) | 4.3                                                         | 0.8        | 33.8 160  |
| Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem                |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 8.7                                                         | 11.3       | 2.6 151   |
| Biešu salāti ar eļļu                          |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 3.1        | 6.5 59    |
| Saldskābā maize                               | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.1        | 18.6 74   |
| Upēņu dzēriens                                |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5                                                         | 0.1        | 5.3 27    |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 26.4                                                        | 22.1       | 83.9 639  |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
102.2 113.5 435.3 3181

Sastādīja

Apstiprinu

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (celiakija)

No 13-okt.-25

Līdz 17-okt.-25

|                                               |          | Mainoties         | pasūtījumam                         | iespējamās | izmaiņas  |
|-----------------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------|------------|-----------|
| <b>Pirmdiena</b> 32                           |          |                   |                                     |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā               |            |           |
|                                               |          |                   | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem         | *A03,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 7.6                                 | 11.3       | 9.8 174   |
| Makaroni ar sieru (celiakija)                 | *A07     | 180 gr. (+/- 10%) | 8.6                                 | 8.5        | 48.8 310  |
| Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu              |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.5                                 | 5.0        | 8.2 85    |
| Rīsu galete                                   |          | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                 | 0.4        | 16.1 148  |
| Cidoniju sulas dzēriens                       |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.2                                 | 0.0        | 9.0 37    |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 20.8                                | 25.3       | 91.9 753  |
| <b>Otrdiena</b> 29                            |          |                   |                                     |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā               |            |           |
|                                               |          |                   | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu | *A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 4.0                                 | 12.2       | 12.8 178  |
| Vārīti kartupeļi                              |          | 180 gr. (+/- 10%) | 3.7                                 | 0.2        | 27.5 131  |
| Maltās gaļas mērce (celiakija)                | *A07     | 120 gr. (+/- 10%) | 10.4                                | 14.6       | 6.1 200   |
| Raibie kāpostu salāti ar eļļu                 |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.0                                 | 3.2        | 5.0 53    |
| Rīsu galete                                   |          | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                 | 0.4        | 16.1 148  |
| Jānogu dzēriens                               |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                 | 0.1        | 9.8 39    |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 21.5                                | 30.6       | 77.3 749  |
| <b>Trešdiena</b> 27                           |          |                   |                                     |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā               |            |           |
|                                               |          |                   | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Vistas gaļas plov                             |          | 250 gr. (+/- 10%) | 14.9                                | 14.3       | 56.6 414  |
| Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu                 | *A09     | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8                                 | 3.2        | 4.1 48    |
| Rīsu galete                                   |          | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                 | 0.2        | 8.0 74    |
| Biezpiena saldā masa ar ķiseļi                | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 9.6                                 | 7.9        | 31.8 237  |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 26.2                                | 25.6       | 100.5 773 |
| <b>Ceturtdiena</b> 28                         |          |                   |                                     |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā               |            |           |
|                                               |          |                   | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Pupiņu zupa ar krējumu                        | *A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 4.9                                 | 10.3       | 19.4 191  |
| Vārīti bezglutēna makaroni                    |          | 120 gr. (+/- 10%) | 3.0                                 | 2.0        | 36.6 178  |
| Cūkgāļas kotlete (celiakija)                  | *A03     | 60 gr. (+/- 10%)  | 9.6                                 | 12.5       | 0.6 155   |
| Veselības salāti ar jogurta mērci             | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.7                                 | 1.0        | 5.6 37    |
| Rīsu galete                                   |          | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                 | 0.2        | 8.0 74    |
| Rāmkalnu dzēriens                             |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0                                 | 0.2        | 19.1 81   |
| Auglis (ābols)                                |          | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3                                 | 0.6        | 11.3 54   |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 20.4                                | 26.8       | 100.6 770 |
| <b>Piektdiena</b> 25                          |          |                   |                                     |            |           |
|                                               |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā               |            |           |
|                                               |          |                   | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |           |
| Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem               |          | 200 gr. (+/- 10%) | 9.2                                 | 6.4        | 17.9 168  |
| Vārīti griķi                                  |          | 120 gr. (+/- 10%) | 5.2                                 | 1.0        | 40.6 192  |
| Cūkgāļas cīsiņi                               | *A07     | 100 gr. (+/- 10%) | 12.0                                | 13.0       | 2.0 182   |
| Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerg.)       |          | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.2                                 | 5.2        | 10.0 87   |
| Biešu salāti ar eļļu                          |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                 | 3.1        | 6.5 59    |
| Bezglutēna maize                              |          | 15 gr. (+/- 10%)  | 6.0                                 | 0.8        | 6.0 55    |
| Upenu dzēriens                                |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                 | 0.1        | 7.0 35    |
| <b>Kopā:</b>                                  |          |                   | 34.4                                | 29.5       | 90.1 778  |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē

|          |         |            |         |
|----------|---------|------------|---------|
| Ol.balt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
| 123.3    | 137.8   | 460.3      | 3824    |

Sastādīja

Apstiprinu

# Ēdienkarte

IRG

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

No 13-okt.-25  
Līdz 17-okt.-25

| TK Nr.              | Mainoties                                     | pasūtījumam                                                  | Iespējamās          | izmaiņas           |
|---------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|
| <b>Pirmdienas</b>   |                                               |                                                              |                     |                    |
| 54                  | Svars                                         | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / 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 eļļu              |                                                              | 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     |
| <b>Kopā:</b>        |                                               |                                                              | 15.1 24.8 72.9 611  |                    |
| <b>Otrdienas</b>    |                                               |                                                              |                     |                    |
| 51                  | Svars                                         | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |                     |                    |
| 2132                | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu            |                                                              | 160 gr. (+/- 10%)   | 3.8 4.6 8.2 91     |
| 33                  | Vārīti kartupeļi                              |                                                              | 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   |
| 2468                | Raibie kāpostu salāti ar eļļu                 |                                                              | 80 gr. (+/- 10%)    | 1.0 3.2 5.0 53     |
| 1777                | Rīsu galete                                   |                                                              | 10 gr. (+/- 10%)    | 0.9 0.2 8.0 74     |
| 1518                | Jānogu dzēriens                               |                                                              | 150 gr. (+/- 10%)   | 0.4 0.1 7.4 29     |
| <b>Kopā:</b>        |                                               |                                                              | 18.5 23.4 59.9 566  |                    |
| <b>Trešdienas</b>   |                                               |                                                              |                     |                    |
| 53                  | Svars                                         | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |                     |                    |
| 1441                | Vistas gaļas plov                             |                                                              | 200 gr. (+/- 10%)   | 13.6 12.3 43.1 337 |
| 1420                | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu                 | *A09                                                         | 80 gr. (+/- 10%)    | 0.8 3.2 4.1 48     |
| 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   |
| <b>Kopā:</b>        |                                               |                                                              | 16.5 17.3 101.3 666 |                    |
| <b>Ceturtdienas</b> |                                               |                                                              |                     |                    |
| 52                  | Svars                                         | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |                     |                    |
| 1049                | Pupu zupa bez krējuma (pārt. alerg.)          |                                                              | 150 gr. (+/- 10%)   | 3.1 6.2 9.4 106    |
| 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   |
| 2026                | Piena mērce (pārt. alerg.)                    |                                                              | 50 gr. (+/- 10%)    | 0.1 3.1 8.1 60     |
| 2444                | Veselības salāti ar eļļu                      |                                                              | 80 gr. (+/- 10%)    | 0.9 2.2 6.6 48     |
| 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    |
| <b>Kopā:</b>        |                                               |                                                              | 17.4 26.6 88.9 706  |                    |
| <b>Piektdienas</b>  |                                               |                                                              |                     |                    |
| 48                  | Svars                                         | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / 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 eļļu                          |                                                              | 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     |
| <b>Kopā:</b>        |                                               |                                                              | 24.5 22.7 70.4 629  |                    |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Ol.balt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|----------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 12 - 28  | 16 - 29 | 55 - 113   | 490 - 750 |
| Kartē | 91.9     | 114.8   | 393.3      | 3178      |

Sastādīja

Apstiprinu

# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (milti + piens)

No 13-okt.-25  
Līdz 17-okt.-25

|        |                                               |      |    |                   |                                                             |      |       |     |
|--------|-----------------------------------------------|------|----|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| TK Nr. | Pirmdiena                                     |      | 55 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| 2172   | Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)                | *A03 |    | 200 gr. (+/- 10%) | 9.4                                                         | 11.5 | 10.4  | 186 |
| 1772   | Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)             |      |    | 250 gr. (+/- 10%) | 5.5                                                         | 13.7 | 52.6  | 356 |
| 2355   | Burkānu - sēkļu salāti ar eļļu                |      |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.5                                                         | 5.0  | 8.2   | 85  |
| 1777   | Rīsu galete                                   |      |    | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.4  | 16.1  | 148 |
| 1945   | Cidoniju sulas dzēriens                       |      |    | 200 gr. (+/- 10%) | 0.2                                                         | 0.0  | 9.0   | 37  |
|        | Kopā:                                         |      |    |                   | 19.5                                                        | 30.6 | 96.3  | 812 |
| TK Nr. | Otrdiena                                      |      | 52 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| 2132   | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu            |      |    | 250 gr. (+/- 10%) | 7.0                                                         | 8.2  | 12.6  | 155 |
| 33     | Vārīti kartupeļi                              |      |    | 180 gr. (+/- 10%) | 3.7                                                         | 0.2  | 27.5  | 131 |
| 2527   | Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)             |      |    | 120 gr. (+/- 10%) | 9.1                                                         | 17.3 | 9.0   | 230 |
| 2468   | Raibie kāpostu salāti ar eļļu                 |      |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.0                                                         | 3.2  | 5.0   | 53  |
| 1777   | Rīsu galete                                   |      |    | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.4  | 16.1  | 148 |
| 1518   | Jānogu dzēriens                               |      |    | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.1  | 9.8   | 39  |
|        | Kopā:                                         |      |    |                   | 23.2                                                        | 29.3 | 80.1  | 756 |
| TK Nr. | Trešdiena                                     |      | 54 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| 1441   | Vistas gaļas plov                             |      |    | 250 gr. (+/- 10%) | 14.9                                                        | 14.3 | 56.6  | 414 |
| 1420   | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu                 | *A09 |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8                                                         | 6.2  | 3.9   | 75  |
| 1777   | Rīsu galete                                   |      |    | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.4  | 16.1  | 148 |
| 1604   | Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu | *A12 |    | 300 gr. (+/- 10%) | 1.2                                                         | 3.0  | 58.0  | 267 |
|        | Kopā:                                         |      |    |                   | 18.6                                                        | 23.9 | 134.6 | 903 |
| TK Nr. | Ceturtdiena                                   |      | 53 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| 1049   | Pupuņu zupa bez krējuma(pārt. alerg.)         |      |    | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1                                                         | 8.3  | 12.5  | 141 |
| 1627   | Vārīti bezglutēna makaroni                    |      |    | 120 gr. (+/- 10%) | 3.0                                                         | 2.0  | 36.6  | 178 |
| 1452   | Cūkgāļas kotlete (celiakija)                  | *A03 |    | 60 gr. (+/- 10%)  | 9.6                                                         | 12.5 | 0.6   | 155 |
| 2026   | Piena mērce (pārt. alerg.)                    |      |    | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.1                                                         | 3.7  | 9.7   | 72  |
| 2444   | Veselības salāti ar eļļu                      |      |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                         | 2.2  | 6.6   | 48  |
| 1777   | Rīsu galete                                   |      |    | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.4  | 16.1  | 148 |
| 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:                                         |      |    |                   | 19.8                                                        | 29.9 | 112.6 | 878 |
| TK Nr. | Piektdiena                                    |      | 49 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| 2397   | Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem               |      |    | 200 gr. (+/- 10%) | 9.2                                                         | 6.4  | 17.9  | 168 |
| 35     | Vārīti griķi                                  |      |    | 100 gr. (+/- 10%) | 4.3                                                         | 0.8  | 33.8  | 160 |
| 2438   | Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem                |      |    | 100 gr. (+/- 10%) | 10.9                                                        | 14.2 | 3.3   | 188 |
| 1465   | Biešu salāti ar eļļu                          |      |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 3.1  | 6.5   | 59  |
| 1777   | Rīsu galete                                   |      |    | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.4  | 16.1  | 148 |
| 1584   | Upenu dzēriens                                |      |    | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.1  | 7.0   | 35  |
|        | Kopā:                                         |      |    |                   | 28.0                                                        | 24.9 | 84.6  | 758 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.  |
|-------|---------|---------|------------|----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144   | 79 - 144 |
| Kartē | 109.1   | 138.6   | 508.2      | 4107     |

Sastādīja

Apstiprinu