Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 19-nov.-25

Līdz 21-nov.-25

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena 31		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
			Kopā :	20.6	27.0	74.6	630

TK Nr.	Ceturtdiena 29		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	11.0	19.9	200
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā :	19.9	28.3	64.0	597

TK Nr.	Piektdiena 29		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
1986	Cūkgaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
2521	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2276	Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
			Kopā :	22.9	23.9	67.8	593

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	63.4	79.3	206.5	1820

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 19-nov.-25
Līdz 21-nov.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena 30		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
			Kopā :	23.7	28.9	93.5	736

TK Nr.	Ceturtdiena 30		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0	96
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
			Kopā :	23.5	36.0	83.1	758

TK Nr.	Piektdiena 30		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
2521	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
2276	Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
			Kopā :	25.6	26.5	91.4	721

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	72.8	91.5	268.0	2216

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 19-nov.-25
Līdz 21-nov.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Trešdiena	34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem		*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
Biešu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
			Kopā :	18.7	20.9	76.3	574

Ceturtdiena	33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)			250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9	180
Kartupeļi ar malto gaļu			200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā :	18.7	26.3	61.8	566

Piektdiena	33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju zupa ar dārzeņiem		*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
Cūkgaļas plovs			200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
Ķīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu morss			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
			Kopā :	19.5	23.6	69.1	578

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	56.8	70.8	207.3	1717

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

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

No 19-nov.-25
Līdz 21-nov.-25

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena 38	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem	150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
1954	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2024	Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
1465	Biešu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1777	Rīsu galete	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1455	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
		Kopā :	22.2	21.5	75.2	625

TK Nr.	Ceturtdiena 37	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu	210 gr. (+/- 10%)	4.3	5.4	10.9	111
121	Kartupeļi ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
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 :	18.4	20.5	60.7	581

TK Nr.	Piektdiena 37	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem *A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
1986	Cūkgaļas plovs	200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
773	Ķīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1777	Rīsu galete	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2276	Dzērveņu morss	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
		Kopā :	18.4	23.5	63.9	588

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	59.0	65.5	199.8	1794

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

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

No 19-nov.-25
Līdz 21-nov.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena 39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem	200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
1954	Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
2024	Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)	120 gr. (+/- 10%)	9.3	15.5	10.1	219
1465	Biešu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1777	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1455	Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
		Kopā :	25.9	25.2	99.2	807

TK Nr.	Ceturtdiena 38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu	250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
121	Kartupeļi ar maltu gaļu	250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu galete	30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
1264	Rabarberu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
		Kopā :	23.1	24.8	79.1	752

TK Nr.	Piektdiena 38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem *A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157
1986	Cūkgaļas plovs	250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
773	Ķīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1777	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2276	Dzērveņu morss	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
		Kopā :	21.4	27.2	88.1	768

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	70.4	77.2	266.5	2327

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

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

No 19-nov.-25
Līdz 21-nov.-25

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Trešdiena	36	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	21.5	8.1	267
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
		Kopā :	26.4	31.2	97.2	856

Otrdiena	35	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4.9	14.3	15.3	211
Kartupeļi ar malto gaļu		260 gr. (+/- 10%)	12.8	14.2	33.6	321
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
		Kopā :	21.8	33.5	80.4	829

Piektdiena	35	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7	134
Cūkgaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
		Kopā :	22.4	26.3	88.3	766

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	70.7	91.0	265.9	2450

Sastādīja _____ Apstiprinu _____