



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 19-janv.-26  
Līdz 23-janv.-26

|        | Mainoties                                      | pasūtījumam  | Iespējamās        | izmaiņas                                                    |
|--------|------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| TK Nr. | Pirmdiena                                      | 45           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 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. | Otrdiena                                       | 42           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 2531   | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu  | *A01,A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 4.9 11.0 19.9 200                                           |
| 121    | Kartupeli 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. | Trešdiena                                      | 36           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 1115   | Rosolņiks ar gaļu un krējumu                   | *A01,A07     | 160 gr. (+/- 10%) | 3.6 7.0 11.9 126                                            |
| 1458   | Vārīti makaroni                                | *A01         | 120 gr. (+/- 10%) | 5.4 2.8 34.6 190                                            |
| 1953   | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem                   | *A01,A07     | 100 gr. (+/- 10%) | 10.8 12.7 6.5 188                                           |
| 1256   | Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu          |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1 1.8 3.8 36                                              |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu                        | *A01         | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9 0.3 13.2 63                                             |
| 1584   | Upēņu dzēriens                                 |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5 0.1 5.3 27                                              |
|        | Kopā:                                          |              |                   | 23.3 24.7 75.3 630                                          |
| TK Nr. | Ceturtdiena                                    | 36           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 2081   | Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem               | *A04,A07     | 160 gr. (+/- 10%) | 6.7 5.8 8.7 119                                             |
| 1986   | Cūkgaļas plov                                  |              | 200 gr. (+/- 10%) | 12.5 13.5 41.0 339                                          |
| 1695   | Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu | *A07         | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.1 4.2 2.9 62                                              |
| 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:                                          |              |                   | 23.3 24.0 68.4 596                                          |
| TK Nr. | Piektdiena                                     | 39           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |
| 33     | Vārīti kartupeli                               |              | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3 0.2 24.5 116                                            |
| 1081   | Cūkgaļas veltnītis                             | *A01,A03     | 70 gr. (+/- 10%)  | 10.8 17.9 7.9 239                                           |
| 1741   | Krējuma mērce ar sīpoliem                      | *A01,A07     | 30 gr. (+/- 10%)  | 0.6 4.3 2.6 52                                              |
| 1874   | Rīvīti burkāni                                 |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7 0.2 8.0 33                                              |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu                        | *A01         | 15 gr. (+/- 10%)  | 1.0 0.1 6.6 32                                              |
| 2120   | Ūdens ar citronu                               |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 0.0 0.2 3                                               |
| 1564   | Ogu uzpūtenis ar pienu                         | *A01,A07     | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5 4.2 26.0 174                                            |
|        | Kopā:                                          |              |                   | 23.9 27.0 75.8 648                                          |

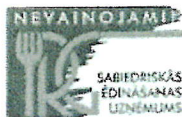
\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.  |
|-------|---------|---------|------------|----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113   | 55 - 113 |
| Kartē | 110.9   | 131.0   | 358.2      | 3101     |

Sastādīja

Apstiprinu





# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 19-janv.-26

Līdz 23-janv.-26

| Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas |
|-----------|-------------|------------|----------|
|-----------|-------------|------------|----------|

| TK Nr. | Pirmdiena                             | 43       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 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. | Otrdiena                                      | 41           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|-----------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2531   | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A01,A07     | 250 gr. (+/- 10%) | 5.9                                                         | 12.9 | 23.8 | 236 |
| 121    | Kartupeli 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. | Trešdiena                             | 35       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1115   | Rosolņiks ar gaļu un krējumu          | *A01,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 4.2                                                         | 8.0  | 16.1 | 154 |
| 1458   | Vārīti makaroni                       | *A01     | 150 gr. (+/- 10%) | 6.7                                                         | 3.5  | 43.2 | 237 |
| 1953   | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem          | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 11.3                                                        | 13.9 | 8.6  | 209 |
| 1256   | Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 1.8  | 3.8  | 36  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu               | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3  | 13.2 | 63  |
| 1584   | Upeņu dzēriens                        |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.1  | 7.0  | 35  |
| Kopā:  |                                       |          |                   | 25.9                                                        | 27.7 | 91.9 | 735 |

| TK Nr. | Ceturtdiena                                    | 35       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|------------------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2081   | Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem               | *A04,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 7.2                                                         | 6.7  | 12.0 | 142 |
| 1986   | Cūkgaļas plov                                  |          | 250 gr. (+/- 10%) | 13.6                                                        | 15.1 | 53.8 | 409 |
| 1695   | Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.1                                                         | 4.2  | 3.1  | 63  |
| 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:  |                                                |          |                   | 25.9                                                        | 26.6 | 92.1 | 726 |

| TK Nr. | Piektdiena                | 38       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 33     | Vārīti kartupeli          |          | 180 gr. (+/- 10%) | 3.7                                                         | 0.2  | 27.5 | 131 |
| 1081   | Cūkgaļas veltnītis        | *A01,A03 | 70 gr. (+/- 10%)  | 10.8                                                        | 17.9 | 7.9  | 239 |
| 1741   | Krējuma mērce ar sīpoliem | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 8.6  | 5.2  | 104 |
| 1874   | Rīvīti burkāni            |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7                                                         | 0.2  | 8.0  | 33  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu   | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3  | 13.2 | 63  |
| 2120   | Ūdens ar citronu          |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.1  | 0.3  | 4   |
| 1564   | Ogu uzpūtenis ar pienu    | *A01,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5                                                         | 4.2  | 26.0 | 174 |
| Kopā:  |                           |          |                   | 25.9                                                        | 31.5 | 88.2 | 747 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144   | 700 - 960 |
| Kartē | 124.9   | 150.7   | 448.9      | 3703      |

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 19-janv.-26

Līdz 23-janv.-26

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

| Kompleksas pasākums 17. maijā (pietiks)        |          |                   |             |                                                             |          |     |
|------------------------------------------------|----------|-------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|----------|-----|
|                                                |          | Mainoties         | pasūtījumam | Iespējamās                                                  | izmaiņas |     |
| Pirmdiena                                      |          | 17                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>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. alerg.)             |          | 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 |
| Otrdiena                                       |          | 28                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)              |          | 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 |
| Trešdiena                                      |          | 30                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Rosolņiks ar gaļu                              | *A01     | 150 gr. (+/- 10%) | 3.9         | 5.0                                                         | 10.6     | 105 |
| Vārīti makaroni                                | *A01     | 120 gr. (+/- 10%) | 5.4         | 2.8                                                         | 34.6     | 190 |
| Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.) | *A01     | 100 gr. (+/- 10%) | 7.6         | 12.1                                                        | 6.2      | 167 |
| Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu          |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1         | 1.8                                                         | 3.8      | 36  |
| Rudzu maize, pilngraudu                        | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9         | 0.3                                                         | 13.2     | 63  |
| Upēņu dzēriens                                 |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5         | 0.1                                                         | 5.3      | 27  |
| Kopā:                                          |          |                   | 20.4        | 22.2                                                        | 73.7     | 588 |
| Ceturtdiena                                    |          | 30                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Zivju zupa ar dārzeņiem                        | *A04     | 160 gr. (+/- 10%) | 3.8         | 7.5                                                         | 10.3     | 126 |
| Cūkgaļas plov                                  |          | 200 gr. (+/- 10%) | 12.5        | 13.5                                                        | 41.0     | 339 |
| Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu    |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.0         | 3.3                                                         | 3.3      | 56  |
| 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:                                          |          |                   | 20.2        | 24.7                                                        | 70.5     | 598 |
| Piektdiena                                     |          | 30                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Vārīti kartupeļi                               |          | 130 gr. (+/- 10%) | 2.7         | 0.1                                                         | 19.9     | 94  |
| Cūkgaļas veltnītis                             | *A01,A03 | 70 gr. (+/- 10%)  | 10.8        | 17.9                                                        | 7.9      | 239 |
| Krējuma mērce ar sīpoliem (L)                  | *A01     | 50 gr. (+/- 10%)  | 0.7         | 4.1                                                         | 6.1      | 64  |
| Rīvēti burkāni                                 |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7         | 0.2                                                         | 8.0      | 33  |
| Ūdens ar citronu                               |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1         | 0.0                                                         | 0.2      | 3   |
| Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)          | *A01     | 300 gr. (+/- 10%) | 1.7         | 3.0                                                         | 40.0     | 194 |
| Kopā:                                          |          |                   | 16.6        | 25.3                                                        | 82.2     | 627 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
94.5 119.4 364.5 2952

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

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

No 19-janv.-26

Līdz 23-janv.-26

| Kompleksas pusdienas 3-9.kl. (celiakija)       |              |           |                   |                                                             |          |      |     |
|------------------------------------------------|--------------|-----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|----------|------|-----|
|                                                |              | Mainoties | pasūtījumam       | Iespējamās                                                  | izmaiņas |      |     |
| Pirmdiena                                      |              | 34        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |      |     |
| 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                                       |              | 31        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |      |     |
| Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu  | *A07         |           | 250 gr. (+/- 10%) | 4.9                                                         | 14.3     | 15.3 | 211 |
| Kartupeli 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 |
| Trešdiena                                      |              | 38        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |      |     |
| Rosolņiks ar gaļu un krējumu                   | *A07         |           | 210 gr. (+/- 10%) | 3.8                                                         | 7.9      | 16.8 | 156 |
| Vārīti bezglutēna makaroni                     |              |           | 120 gr. (+/- 10%) | 3.0                                                         | 2.0      | 36.6 | 178 |
| Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)       | *A07         |           | 120 gr. (+/- 10%) | 10.2                                                        | 13.3     | 6.9  | 191 |
| Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu          |              |           | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 1.8      | 3.8  | 36  |
| Rīsu galete                                    |              |           | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.4      | 16.1 | 148 |
| Upēņu dzēriens                                 |              |           | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.1      | 7.0  | 35  |
| Kopā:                                          |              |           |                   | 20.6                                                        | 25.5     | 87.2 | 745 |
| Ceturtdiena                                    |              | 37        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |      |     |
| Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem               | *A04,A07     |           | 210 gr. (+/- 10%) | 5.2                                                         | 6.5      | 12.7 | 134 |
| Cūkgaļas plov                                  |              |           | 250 gr. (+/- 10%) | 13.6                                                        | 15.1     | 53.8 | 409 |
| Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu | *A07         |           | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.1                                                         | 4.2      | 3.1  | 63  |
| 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:                                          |              |           |                   | 22.7                                                        | 26.3     | 89.0 | 771 |
| Piektdiena                                     |              | 42        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |      |     |
| Vārīti kartupeli                               |              |           | 180 gr. (+/- 10%) | 3.7                                                         | 0.2      | 27.5 | 131 |
| Cūkgaļas veltnītis (celiakija)                 | *A03         |           | 70 gr. (+/- 10%)  | 9.6                                                         | 14.6     | 0.6  | 175 |
| Krējuma mērce ar sīpoliem (C)                  | *A07         |           | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.6                                                         | 8.6      | 4.8  | 99  |
| Rīvīti burkāni                                 |              |           | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7                                                         | 0.2      | 8.0  | 33  |
| Ūdens ar citronu                               |              |           | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.1      | 0.3  | 4   |
| Biezais augļu ķīselis ar pienu                 | *A07,A12     |           | 350 gr. (+/- 10%) | 7.3                                                         | 4.5      | 48.1 | 270 |
| Kopā:                                          |              |           |                   | 22.1                                                        | 28.1     | 89.4 | 710 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
113.7 144.6 443.2 3911

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

IRG

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

No 19-janv.-26

Līdz 23-janv.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                          | 24 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|------------------------------------|----|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2397   | Vistas - risu 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. alerg.) |    | 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. | Otrdiena                             | 19 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|--------------------------------------|----|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 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. | Trešdiena                             | 19 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------------------|----|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2517   | Rosolņiks ar gaļu                     |    | 160 gr. (+/- 10%) | 3.1                                                         | 4.7  | 13.0 | 108 |
| 1627   | Vārīti bezglutēna makaroni            |    | 100 gr. (+/- 10%) | 2.5                                                         | 1.7  | 30.5 | 148 |
| 2524   | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (p+m)    |    | 100 gr. (+/- 10%) | 7.4                                                         | 12.1 | 6.6  | 167 |
| 1256   | Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 1.8  | 3.8  | 36  |
| 1777   | Rīsu galete                           |    | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                         | 0.2  | 8.0  | 74  |
| 1584   | Upēņu dzēriens                        |    | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5                                                         | 0.1  | 5.3  | 27  |
| Kopā:  |                                       |    |                   | 15.5                                                        | 20.6 | 67.2 | 561 |

| TK Nr. | Ceturtdiena                                 | 19   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1973   | Zivju zupa ar dārzeņiem                     | *A04 | 160 gr. (+/- 10%) | 3.8                                                         | 7.5  | 10.3 | 126 |
| 1986   | Cūkgaļas plovss                             |      | 200 gr. (+/- 10%) | 12.5                                                        | 13.5 | 41.0 | 339 |
| 1789   | Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.0                                                         | 3.3  | 3.3  | 56  |
| 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:  |                                             |      |                   | 19.2                                                        | 24.6 | 65.3 | 608 |

| TK Nr. | Piektdiena                                     | 23   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|------------------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 33     | Vārīti kartupeļi                               |      | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3                                                         | 0.2  | 24.5 | 116 |
| 1471   | Cūkgaļas veltnītis (celiakija)                 | *A03 | 80 gr. (+/- 10%)  | 11.0                                                        | 16.7 | 0.6  | 200 |
| 2525   | Mērce ar sīpoliem (p+m)                        |      | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.2                                                         | 3.1  | 11.5 | 75  |
| 1874   | Rīvāti burkāni                                 |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7                                                         | 0.2  | 8.0  | 33  |
| 2120   | Ūdens ar citronu                               |      | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.0  | 0.2  | 3   |
| 1604   | Biezaiss augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu | *A12 | 200 gr. (+/- 10%) | 1.1                                                         | 1.6  | 46.0 | 206 |
| Kopā:  |                                                |      |                   | 16.5                                                        | 21.8 | 90.9 | 633 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113   | 490 - 750 |
| Kartē | 91.7    | 108.9   | 359.3      | 3008      |

Sastādīja

Apstiprinu





# Ēdienkarte

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

No 19-janv.-26  
Līdz 23-janv.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                          | 23 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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. alerg.) |    | 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. | Otrdiena                             | 18 | 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 |
| 121    | Kartupeli ar malto 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. | Trešdiena                             | 18 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------------------|----|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2517   | Rosolņiks ar gaļu                     |    | 200 gr. (+/- 10%) | 3.5                                                         | 5.5  | 16.4 | 131 |
| 1627   | Vārīti bezglutēna makaroni            |    | 130 gr. (+/- 10%) | 3.3                                                         | 2.2  | 39.7 | 193 |
| 2524   | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (p+m)    |    | 120 gr. (+/- 10%) | 8.8                                                         | 14.5 | 7.9  | 201 |
| 1256   | Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 1.8  | 3.8  | 36  |
| 1777   | Rīsu galete                           |    | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.4  | 16.1 | 148 |
| 1584   | Upēņu dzēriens                        |    | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.1  | 7.0  | 35  |
| Kopā:  |                                       |    |                   | 19.1                                                        | 24.5 | 90.9 | 745 |

| TK Nr. | Ceturtdiena                                 | 18   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1973   | Zivju zupa ar dārzeņiem                     | *A04 | 200 gr. (+/- 10%) | 4.7                                                         | 9.4  | 12.9 | 157 |
| 1986   | Cūkgaļas plovš                              |      | 250 gr. (+/- 10%) | 13.6                                                        | 15.1 | 53.8 | 409 |
| 1789   | Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.0                                                         | 3.3  | 3.3  | 56  |
| 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:  |                                             |      |                   | 22.2                                                        | 28.3 | 89.5 | 788 |

| TK Nr. | Piektdiena                                    | 21   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|--------|-----------------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 33     | Vārīti kartupeli                              |      | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1                                                         | 0.2  | 30.6  | 145 |
| 1471   | Cūkgaļas veltnītis (celiakija)                | *A03 | 80 gr. (+/- 10%)  | 11.0                                                        | 16.7 | 0.6   | 200 |
| 2525   | Mērce ar sīpoliem (p+m)                       |      | 100 gr. (+/- 10%) | 0.4                                                         | 5.2  | 19.2  | 125 |
| 1874   | Rīvīti burkāni                                |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7                                                         | 0.2  | 8.0   | 33  |
| 2120   | Ūdens ar citronu                              |      | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.1  | 0.3   | 4   |
| 1604   | Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu | *A12 | 300 gr. (+/- 10%) | 1.7                                                         | 2.4  | 69.1  | 310 |
| Kopā:  |                                               |      |                   | 18.0                                                        | 24.7 | 127.7 | 816 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.  |
|-------|---------|---------|------------|----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144   | 79 - 144 |
| Kartē | 108.3   | 127.5   | 486.5      | 3907     |

Sastādīja

Apstiprinu

