

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 07-apr.-26
Līdz 10-apr.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Otrdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5 9.4 135
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8 33.8 160
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.3 2.7 169
1278	Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1 6.7 51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1 2.1 12
Kopā :				19.3	26.2 67.9 590
TK Nr.	Trešdiena	47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6 11.5 131
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2 24.5 116
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8 15.2 237
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2 3.2 46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0 2.0 11
Kopā :				20.9	26.0 69.7 604
TK Nr.	Ceturtdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1 11.9 116
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2 34.7 336
39	Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2 2.8 55
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1 18.6 74
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 3.2 14
Kopā :				19.7	25.7 71.1 595
TK Nr.	Piektdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0 5.8 157
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3 18.4 240
2572	Balto redisu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1 3.1 53
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1 18.6 74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2 14.3 61
Kopā :				21.5	28.7 60.2 585

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Karte	81.5	106.5	269.0	2374

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 07-apr.-26
Līdz 10-apr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
811	Dārzenu zupa ar puķkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11.3	17.3	3.5	220
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā:				24.3	32.4	84.2	733

TK Nr.	Trešdiena	48	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
33	Vārīti kartupelī		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				24.5	28.4	87.5	713

TK Nr.	Ceturtdiena	41	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.5	6.7	14.3	132
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	17.4	45.5	407
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:				22.7	28.5	94.8	723

TK Nr.	Piektdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				25.5	33.1	81.1	721

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	97.0	122.4	347.6	2890

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 07-apr.-26
Līdz 10-apr.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Otrdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pūkkāpostiem (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.3	8.6 128
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6 211
Biešu, zalamu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7 51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā :			18.9	28.9	71.0 625
Trešdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupelī		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā :			21.9	25.7	81.3 651
Ceturtdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9 106
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8 55
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā :			20.2	22.6	75.2 585
Piektdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sālvira (pārt. alerg.)		160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4 240
Balto redisu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā :			21.9	27.0	63.0 582

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
82.9 104.2 290.5 2444

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 07-apr.-26
Līdz 10-apr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem *A07		250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0	208
Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	10.1	19.6	7.9	253
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā :			22.4	34.7	88.3	834

Trešdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija) *A07		210 gr. (+/- 10%)	4.4	9.8	12.5	158
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.) *A03		80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0	12
Kopā :			21.1	28.2	78.5	734

Ceturtdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu un krējumu *A03,A07		250 gr. (+/- 10%)	3.8	7.4	15.2	144
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6	365
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā :			19.3	26.8	83.0	731

Piektdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mājas sāļvira ar krējumu *A07		210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu *A07		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			25.8	33.4	89.3	847

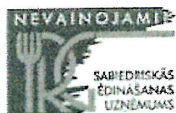
*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
88.5	123.1	339.1	3145

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 07-apr.-26

Līdz 10-apr.-26

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Otrdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2042	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.1	6.2	6.1	89
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2181	Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6	211
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
			Kopā :	18.3	25.9	71.4	671
TK Nr.	Trešdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	8.9	108
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2507	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
			Kopā :	17.9	24.9	63.9	595
TK Nr.	Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1775	Skābeņu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.4	85
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0	306
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā :	17.2	22.0	65.5	608
TK Nr.	Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2503	Mājas sālvira (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	7.4	182
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
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
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā :	22.2	28.5	62.2	676

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	75.5	101.3	263.0	2550

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 07-apr.-26

Līdz 10-apr.-26

IRG

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2042	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.3	8.6	128
35	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0	208
2181	Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	10.1	19.6	7.9	253
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā :				21.8	32.5	85.3	801

TK Nr.	Trešdiena	41	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.3	13.7	12.0	208
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2507	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	100 gr. (+/- 10%)	9.5	14.9	22.5	264
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0	12
Kopā :				25.2	32.4	83.3	809

TK Nr.	Ceturtdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1775	Skābeņu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	6.6	15.7	142
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6	365
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā :				19.9	26.0	83.5	729

TK Nr.	Piektdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2503	Mājas sāļvira (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	11.2	15.7	9.2	228
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
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
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā :				28.0	35.2	81.5	876

		Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
*iespējams ēdiens satur	MK172	18 - 36		23 - 37		79 - 144		79 - 144
norādītās grupas alergēnus	Kartē	94.9		126.1		333.6		3214

Sastādīja

Apstiprinu

