



Ēdienkarte

No 30-marts-26
Līdz 02-apr.-26

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā:				22.4	24.7	73.5	612
TK Nr.	Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	14.0	9.3	205
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	7.8	54
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:				20.0	26.5	77.1	622
TK Nr.	Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā 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	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1926	Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	14.4	138
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				21.4	24.9	87.1	665

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	89.8	99.8	329.8	2585

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 30-marts-26
Līdz 02-apr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:				25.2	26.5	94.0	722

TK Nr.	Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu 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
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	7.8	54
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				22.7	30.8	98.2	751

TK Nr.	Trešdiena	8	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 ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				27.2	25.7	105.7	763

TK Nr.	Ceturtdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1926	Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.1	18.7	177
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.8	3.1	37.4	205
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				23.8	27.5	104.8	771

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	98.9	110.6	402.6	3007

Sastādīja

Apstiprinu

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

	Mainoties	pastūtījumam	iespejamās	izmaiņas		
Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Burkānu - sēklinu 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%)	0.1	0.0	6.7	28
		Kopā:	18.3	25.2	75.0	603
Otrdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti kartupeli		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
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	7.8	54
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jānoģu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
		Kopā:	20.2	22.5	75.8	581
Trešdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā 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
		Kopā:	17.5	17.4	106.5	655
Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupuņu zupa (1)		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	15.2	101
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		20 gr. (+/- 10%)	0.1	1.8	2.9	28
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
		Kopā:	20.1	19.8	86.2	611

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	76.1	84.9	343.6	2451

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 30-marts-26

Līdz 02-apr.-26

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 - sēklinu 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
Kopā:			20.8	25.3	91.9 753
Otrdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8 178
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Maltās galas mērce (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.4	14.6	6.1 200
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	7.8 54
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8 39
Kopā:			21.4	29.6	80.1 750
Trešdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas galas 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 ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8 237
Kopā:			26.2	25.6	100.5 773
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.1	18.7 177
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Cūkgalas kotlete (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7 181
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	5.3	8.7 84
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6 48
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1 81
Kopā:			21.8	33.8	106.6 896

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	90.1	114.3	379.1	3172

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 30-marts-26
Līdz 02-apr.-26

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

TK Nr.	Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2172	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.9	42.1	285
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar 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
Kopā :				15.1	24.8	72.9	611
TK Nr.	Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu		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
Kopā :				18.5	23.4	59.9	566
TK Nr.	Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plovs		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
Kopā :				16.5	17.3	101.3	666
TK Nr.	Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2032	Pupiņu zupa (1)		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	15.2	101
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
1452	Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
1657	Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4	42
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
Kopā :				17.7	22.0	79.7	629

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		490 - 750
Kartē	67.7		87.5		313.7		2471

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 30-marts-26

Līdz 02-apr.-26

IRG

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

TK Nr.	Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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 - sēklinu 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	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
33	Vārīti kartupeli		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	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :				23.2	29.3	80.1	756
TK Nr.	Trešdiena	3	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	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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2032	Pupu zupa (1)		200 gr. (+/- 10%)	4.6	3.3	19.0	126
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		130 gr. (+/- 10%)	3.3	2.2	39.7	193
1452	Cūkgāļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
1657	Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4	42
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
Kopā :				20.3	23.4	105.5	792

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
18 - 36		23 - 37		79 - 144		79 - 144
81.6		107.2		416.5		3264

Sastādīja

Apstiprinu