



# Ēdienkarte

No 05-maijs-26

Līdz 08-maijs-26

 IRG  
 Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

|               |  | Māņoties | pasūtījumam       | Iespējamās  | izmaiņas      |
|---------------|--|----------|-------------------|---|---------------|
| TK Nr.        | <b>Otrdiena</b>                              | 33       | 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   |
| <b>Kopā :</b> |  |          |                   | 20.6  | 27.0 74.6 630 |
| TK Nr.        | <b>Trešdiena</b>                             | 15       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| 1115          | Rosolņiks ar galu 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    |
| <b>Kopā :</b> |  |          |                   | 23.3  | 24.7 75.3 630 |
| TK Nr.        | <b>Ceturtdiena</b>                           | 17       | 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 plovš                               |          | 200 gr. (+/- 10%) | 12.5  | 13.5 41.0 339 |
| 2201          | Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2   | 4.1 1.9 49    |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu                      | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9   | 0.3 13.2 63   |
| 679           | Ogu dzēriens                                 |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4   | 0.3 3.6 18    |
| <b>Kopā :</b> |  |          |                   | 22.7  | 24.0 68.4 588 |
| TK Nr.        | <b>Piektdiena</b>                            | 33       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| 2478          | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu        | *A07     | 160 gr. (+/- 10%) | 1.7   | 4.2 10.0 85   |
| 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     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9   | 0.3 13.2 63   |
| 2120          | Ūdens ar citronu                             |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1   | 0.0 0.2 3     |
| <b>Kopā :</b> |  |          |                   | 19.1  | 27.1 66.5 591 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.  |
|-------|---------|---------|------------|----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113   | 55 - 113 |
| Kartē | 85.7    | 102.8   | 284.8      | 2439     |

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 05-maijs-26

Līdz 08-maijs-26

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

|                    |  | Mainoties | pasūtījumam       | Iespējamās  | izmaiņas      |
|--------------------|--|-----------|-------------------|---|---------------|
| <b>Pirmdiena</b>   |  | 49        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| TK Nr.             |  |           |                   |   |               |
| 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 cūkgala 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   |
|                    |  |           | <b>Kopā:</b>      | 23.7  | 28.9 93.5 736 |
| <b>Trešdiena</b>   |  | 20        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| TK Nr.             |  |           |                   |   |               |
| 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               | Cūkgalas 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               | Upenu dzēriens                               |           | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6   | 0.1 7.0 35    |
|                    |  |           | <b>Kopā:</b>      | 25.9  | 27.7 91.9 735 |
| <b>Ceturtdiena</b> |  | 19        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| TK Nr.             |  |           |                   |   |               |
| 2081               | Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem             | *A04,A07  | 210 gr. (+/- 10%) | 7.2   | 6.7 12.0 142  |
| 1986               | Cūkgalas plovš                               |           | 250 gr. (+/- 10%) | 13.6  | 15.1 53.8 409 |
| 2201               | Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07      | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2   | 4.1 1.9 49    |
| 1845               | Rudzu maize, pilngraudu                      | *A01      | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9   | 0.5 19.8 95   |
| 679                | Ogu dzēriens                                 |           | 200 gr. (+/- 10%) | 0.5   | 0.4 4.8 24    |
|                    |  |           | <b>Kopā:</b>      | 25.4  | 26.6 92.3 719 |
| <b>Piektdiena</b>  |  | 39        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| TK Nr.             |  |           |                   |   |               |
| 2478               | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu        | *A07      | 250 gr. (+/- 10%) | 2.5   | 5.6 15.8 124  |
| 33                 | Vārīti kartupeļi                             |           | 180 gr. (+/- 10%) | 3.7   | 0.2 27.5 131  |
| 1081               | Cūkgalas veltnītis                           | *A01,A03  | 70 gr. (+/- 10%)  | 10.8  | 15.9 7.9 221  |
| 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      | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9   | 0.4 19.8 95   |
| 2120               | Ūdens ar citronu                             |           | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1   | 0.1 0.3 4     |
|                    |  |           | <b>Kopā:</b>      | 22.0  | 31.0 84.6 711 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144   | 700 - 960 |
| Kartē | 97.0    | 114.2   | 362.4      | 2902      |

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 05-maijs-26

Līdz 08-maijs-26

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

|  | Mainoties | pasūtījumam       | Iespējamās  | izmaiņas      |
|--|-----------|-------------------|---|---------------|
| <b>Otrdiena</b> 54                             |           |                   |   |               |
|  |           | 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 cūkgala 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   |
| <b>Kopā:</b>                                   |           |                   | 18.7  | 20.9 76.3 574 |
| <b>Trešdiena</b> 23                            |           |                   |   |               |
|  |           | 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  |
| Cūkgalas 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   |
| Upenu dzēriens                                 |           | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5   | 0.1 5.3 27    |
| <b>Kopā:</b>                                   |           |                   | 20.4  | 22.2 73.7 588 |
| <b>Ceturtdiena</b> 31                          |           |                   |   |               |
|  |           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| Zivju zupa ar dārzeņiem                        | *A04      | 160 gr. (+/- 10%) | 3.8   | 7.5 10.3 126  |
| Cūkgalas plovš                                 |           | 200 gr. (+/- 10%) | 12.5  | 13.5 41.0 339 |
| Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu      |           | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.9   | 2.1 1.6 29    |
| Rudzu maize, pilngraudu                        | *A01      | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9   | 0.3 13.2 63   |
| Ogu dzēriens                                   |           | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4   | 0.3 3.6 18    |
| <b>Kopā:</b>                                   |           |                   | 19.4  | 23.7 69.8 575 |
| <b>Piektdiena</b> 8                            |           |                   |   |               |
|  |           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu             |           | 160 gr. (+/- 10%) | 6.2   | 6.9 7.7 120   |
| Vārīti kartupeli                               |           | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3   | 0.2 24.5 116  |
| Cūkgalas veltnītis                             | *A01,A03  | 70 gr. (+/- 10%)  | 10.8  | 17.9 7.9 239  |
| Krējuma mērce ar sīpoliem (L)                  | *A01      | 30 gr. (+/- 10%)  | 0.4   | 2.5 3.7 39    |
| Rīvēfi burkāni                                 |           | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7   | 0.2 8.0 33    |
| Rudzu maize, pilngraudu                        | *A01      | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9   | 0.3 13.2 63   |
| Ūdens ar citronu                               |           | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1   | 0.0 0.2 3     |
| <b>Kopā:</b>                                   |           |                   | 23.4  | 27.9 65.2 612 |

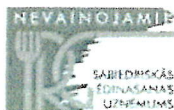
\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē

| Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---------|---------|------------|---------|
| 81.8    | 94.7    | 285.0      | 2349    |

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 05-maijs-26

Līdz 08-maijs-26

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

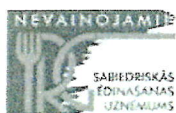
|   |          | Mainoties         | pasūtījumam                  | Iespējamās | izmaiņas         |
|---|----------|-------------------|------------------------------|------------|------------------|
| <b>Otrdiena</b>                               | 53       | <b>Svars</b>      | <b>Uzturvērtības porcijā</b> |            |                  |
|   |          |                   | 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 gaļete                                   |          | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                          | 0.4        | 16.1 148         |
| Ābolu sulas dzēriens                          |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                          | 0.0        | 14.4 61          |
|   |          | <b>Kopā :</b>     | 26.4                         | 31.2       | 97.2 856         |
| <b>Trešdiena</b>                              | 13       | <b>Svars</b>      | <b>Uzturvērtības porcijā</b> |            |                  |
|   |          |                   | 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          |
| Syaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu         |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                          | 1.8        | 3.8 36           |
| Rīsu gaļete                                   |          | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                          | 0.4        | 16.1 148         |
| Upenu dzēriens                                |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                          | 0.1        | 7.0 35           |
|   |          | <b>Kopā :</b>     | 20.6                         | 25.5       | 87.2 745         |
| <b>Ceturtdiena</b>                            | 32       | <b>Svars</b>      | <b>Uzturvērtības porcijā</b> |            |                  |
|   |          |                   | 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         |
| Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu  | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                          | 4.1        | 1.9 49           |
| Rīsu gaļete                                   |          | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                          | 0.4        | 16.1 148         |
| Ogu dzēriens                                  |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.5                          | 0.4        | 4.8 24           |
|   |          | <b>Kopā :</b>     | 22.3                         | 26.4       | 89.2 764         |
| <b>Piektdiena</b>                             | 42       | <b>Svars</b>      | <b>Uzturvērtības porcijā</b> |            |                  |
|   |          |                   | Olbalt. /                    | Tauki /    | Ogļhidr. / Kcal. |
| Biešu, syaigu kāpostu zupa ar krējumu         | *A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 2.1                          | 5.0        | 13.3 107         |
| Vārīti kartupeļi                              |          | 180 gr. (+/- 10%) | 3.7                          | 0.2        | 27.5 131         |
| Cūkgaļas veltnītis (celiakija)                | *A03     | 80 gr. (+/- 10%)  | 11.0                         | 16.7       | 0.6 200          |
| Krējuma mērce ar sīpoliem (C)                 | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8                          | 11.5       | 6.4 132          |
| Rīvēti burkāni                                |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7                          | 0.2        | 8.0 33           |
| Rīsu gaļete                                   |          | 30 gr. (+/- 10%)  | 2.6                          | 0.6        | 24.1 222         |
| Ūdens ar citronu                              |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                          | 0.1        | 0.3 4            |
|   |          | <b>Kopā :</b>     | 21.1                         | 34.1       | 80.3 828         |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē      Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
90.4      117.2      353.8      3192

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

IRG

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

No 05-maijs-26

Līdz 08-maijs-26

|        |   | Maiņoties | pasūtījumam       | Iespējamās  | izmaiņas      |
|--------|---|-----------|-------------------|---|---------------|
| TK Nr. | <b>Otrdiena</b>                           | 56        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| 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. alerg.)        |           | 100 gr. (+/- 10%) | 7.7   | 12.9 8.5 182  |
| 1465   | Biešu salāti ar ellu                      |           | 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   |
|        | <b>Kopā :</b>                             |           |                   | 22.2  | 21.5 75.2 625 |
| TK Nr. | <b>Trešdiena</b>                          | 3         | 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 ellu     |           | 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    |
|        | <b>Kopā :</b>                             |           |                   | 15.5  | 20.6 67.2 561 |
| TK Nr. | <b>Ceturtdiena</b>                        | 5         | 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 plovš                            |           | 200 gr. (+/- 10%) | 12.5  | 13.5 41.0 339 |
| 2590   | Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un ellu |           | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.9   | 2.1 1.6 29    |
| 1777   | Rīsu galete                               |           | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.9   | 0.2 8.0 74    |
| 679    | Ogu dzēriens                              |           | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4   | 0.3 3.6 18    |
|        | <b>Kopā :</b>                             |           |                   | 18.3  | 23.6 64.6 586 |
| TK Nr. | <b>Piektdiena</b>                         | 43        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |               |
| 2132   | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu        |           | 160 gr. (+/- 10%) | 3.8   | 4.6 8.2 91    |
| 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    |
| 1777   | Rīsu galete                               |           | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.9   | 0.2 8.0 74    |
| 2120   | Ūdens ar citronu                          |           | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1   | 0.0 0.2 3     |
|        | <b>Kopā :</b>                             |           |                   | 21.0  | 27.1 74.8 671 |

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113   | 490 - 750 |
| Kartē | 77.0    | 92.8    | 281.8      | 2442      |

Sastādīja

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 05-maijs-26

Līdz 08-maijs-26

IRG

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

| TK Nr.        | Otrdiena                                  | 57   | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---------------|---|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|               |   |      |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| 2397          | Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem           |      | 200 gr. (+/- 10%) | 9.2                   | 6.4         | 17.9        | 168        |
| 1954          | Vāriti griķi                              |      | 120 gr. (+/- 10%) | 4.4                   | 0.8         | 34.1        | 161        |
| 2024          | Malta cūkgala 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         |
| <b>Kopā :</b> |   |      |                   | <b>25.9</b>           | <b>25.2</b> | <b>99.2</b> | <b>807</b> |
| TK Nr.        | Trešdiena                                 | 6    | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|               |   |      |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| 2517          | Rosolņiks ar gaļu                         |      | 200 gr. (+/- 10%) | 3.5                   | 5.5         | 16.4        | 131        |
| 1627          | Vāriti bezglutēna makaroni                |      | 130 gr. (+/- 10%) | 3.3                   | 2.2         | 39.7        | 193        |
| 2524          | Cūkgalas 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         |
| <b>Kopā :</b> |   |      |                   | <b>19.1</b>           | <b>24.5</b> | <b>90.9</b> | <b>745</b> |
| TK Nr.        | Ceturtdiena                               | 4    | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|               |   |      |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| 1973          | Zivju zupa ar dārzeņiem                   | *A04 | 200 gr. (+/- 10%) | 4.7                   | 9.4         | 12.9        | 157        |
| 1986          | Cūkgalas plovs                            |      | 250 gr. (+/- 10%) | 13.6                  | 15.1        | 53.8        | 409        |
| 2590          | Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.9                   | 2.1         | 1.6         | 29         |
| 1777          | Rīsu galete                               |      | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                   | 0.4         | 16.1        | 148        |
| 679           | Ogu dzēriens                              |      | 200 gr. (+/- 10%) | 0.5                   | 0.4         | 4.8         | 24         |
| <b>Kopā :</b> |   |      |                   | <b>21.5</b>           | <b>27.3</b> | <b>89.1</b> | <b>767</b> |
| TK Nr.        | Piektdiena                                | 44   | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|               |   |      |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| 2132          | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu        |      | 220 gr. (+/- 10%) | 6.7                   | 7.8         | 11.0        | 144        |
| 33            | Vāriti kartupeli                          |      | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1                   | 0.2         | 30.6        | 145        |
| 1471          | Cūkgalas 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          | Rīvēti burkāni                            |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7                   | 0.2         | 8.0         | 33         |
| 1777          | Rīsu galete                               |      | 20 gr. (+/- 10%)  | 1.8                   | 0.4         | 16.1        | 148        |
| 2120          | Ūdens ar citronu                          |      | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                   | 0.1         | 0.3         | 4          |
| <b>Kopā :</b> |   |      |                   | <b>24.8</b>           | <b>30.5</b> | <b>85.7</b> | <b>798</b> |

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | /Tauki  | /Ogļhidr. | /Kcal.   |
|-------|---------|---------|-----------|----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144  | 79 - 144 |
| Kartē | 91.3    | 107.5   | 365.0     | 3117     |

Sastādīja

Apstiprinu