

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 27-apr.-26
Līdz 30-apr.-26

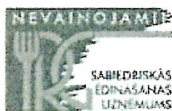
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5 9.4 135
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8 33.8 160
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.3 2.7 169
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		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.	Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 eļļu		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.	Trešdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1 3.2 53
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:				19.5	25.7 71.5 592
TK Nr.	Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
2475	Mājas sāļvira 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
2369	Sarkano redīsu - locīņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1 1.9 49
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:				21.6	28.6 59.0 581

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	81.3	106.5	268.2	2368

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 27-apr.-26
Līdz 30-apr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
811	Dārzenų 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.	Otrdiena	30	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 kartupeli		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.	Trešdiena	36	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
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
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 :				22.4	28.5	95.1	721

TK Nr.	Ceturtdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2475	Mājas sālvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgaļas un dārzenų sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
2369	Sarkano redīsu - lociņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
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	33.0	79.9	717

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	96.8	122.3	346.8	2883

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 27-apr.-26
Līdz 30-apr.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerģ.)		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. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6 211
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		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
Otrdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar galu	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dillu salāti ar ellu		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
Trešdiena		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 galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
Pavasariģie vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2 53
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:	19.9	22.6	75.6 583
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sālvira (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgalas un dārzenu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4 240
Sarkano redīsu - lociņu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6 29
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:	22.1	27.0	58.6 566

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
82.7	104.1	286.4	2425

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 27-apr.-26
Līdz 30-apr.-26

IRG

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

TK Nr.	Pirmdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2042	Dārzenu 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.	Otrdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2508	Biešu zupa ar galu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	8.9	108
33	Vārīti kartupeli		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 dillu 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.	Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1775	Skābeņu zupa ar galu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.4	85
1592	Makaroni ar malto galu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0	306
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
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 :				16.9	21.9	65.8	606
TK Nr.	Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2503	Mājas sāļvira (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	7.4	182
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2368	Sarkano redīsu - lociņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6	29
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 :				22.3	28.5	57.8	660

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	75.4	101.3	258.9	2532

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 27-apr.-26
Līdz 30-apr.-26

IRG

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2042	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerģ.)		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. alerģ.)		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.	Otrdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	8.3	13.7	12.0	208
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2507	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03	100 gr. (+/- 10%)	9.5	14.9	22.5	264
1336	Kāpostu dillu 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.	Trešdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1775	Skābenu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		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
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
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:				19.6	26.0	83.8	726

TK Nr.	Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2503	Mājas sālvira (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	11.2	15.7	9.2	228
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	12.4	16.6	29.8	322
2368	Sarkano redīsu - locīņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6	29
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:				27.1	35.1	83.9	882

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	93.7	126.0	336.3	3218

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 27-apr.-26

Līdz 30-apr.-26

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*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
Otrdiena		29	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 kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgālas 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
Trešdiena		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
Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
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 :	19.0	26.8	83.3	728
Ceturtdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
Cūkgālas un dārzenu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
Sarkano redīsu - lociņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
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 :	24.9	33.2	80.1	769

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	87.4	122.9	330.2	3065

Sastādīja

Apstiprinu