



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

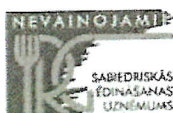
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
		Uzturvērtības porcijā			
TK Nr.	Pirmdiena	20	Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1 5.0 8.9 97	
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6 0.7 28.4 134	
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma 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	
		Uzturvērtības porcijā			
TK Nr.	Otrdiena	1	Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	4.6 9.5 14.7 165	
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6 12.6 24.5 263	
1372	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0 4.1 1.8 48	
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	
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5 0.3 12.4 55	
		Kopā:		19.7 26.9 69.7 609	
		Uzturvērtības porcijā			
TK Nr.	Trešdiena	14	Svars	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	
		Uzturvērtības porcijā			
TK Nr.	Ceturtdiena	17	Svars	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	
		Kopā:		22.7 24.0 68.4 588	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	86.3	102.6	288.1	2457

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
1372	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	1.8	48
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
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				23.0	31.7	94.2	764

TK Nr.	Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	Cūkgaļa 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	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :				25.9	27.7	91.9	735

TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļa 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
Kopā :				25.4	26.6	92.3	719

		Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
*iespējams ēdiens satur	MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
norādītās grupas alergēnus	Kartē	98.0	114.9	371.9	2955

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā 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
		Kopā :	18.7	20.9	76.3 574
Otrdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9 180
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5 263
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5 28
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
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
		Kopā :	19.1	26.6	69.6 604
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā 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
		Kopā :	20.4	22.2	73.7 588
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā 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
		Kopā :	19.4	23.7	69.8 575

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	77.5	93.4	289.4	2340

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā 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 cūkgala 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 gaļe		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		21	Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	1.8 48
Rīsu gaļe		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1 222
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3 19
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā:			21.9	33.5	91.4 875
Trešdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Cūkgalas 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 gaļe		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		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7 134
Cūkgalas 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 gaļe		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8 24
Kopā:			22.3	26.4	89.2 764

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	91.2	116.6	365.0	3240

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

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

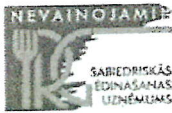
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6 13.0 138
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7 28.4 134
2024	Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9 8.5 182
1465	Biešu salāti ar 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	24	Svars	Uzturvērtības porcijā 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
2480	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1 1.5 28
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
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3 12.4 55
	Kopā :			18.8	20.8 68.5 619
TK Nr.	Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā 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	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1 5.3 27
	Kopā :			15.5	20.6 67.2 561
TK Nr.	Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā 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 eļļu		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
	Kopā :			18.3	23.6 64.6 586

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	74.8	86.4	275.5	2391

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas		
		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.					
TK Nr.	Pirmdiena	17	Svars				
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 gaļete		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
		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.					
TK Nr.	Otrdiena	25	Svars				
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
121	Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
2480	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5	28
1777	Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				22.1	24.8	74.1	671
		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.					
TK Nr.	Trešdiena	6	Svars				
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 gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :				19.1	24.5	90.9	745
		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.					
TK Nr.	Ceturtdiena	5	Svars				
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157
1986	Cūkgaļas 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 gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
Kopā :				21.5	27.3	89.1	767

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	79 - 144
Kartē	88.6	101.8	353.4	2990

Sastādīja

Apstiprinu