



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 05-okt.-26
Līdz 09-okt.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeli 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 - sēkļu 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%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā:				22.4	24.7	73.5	612

TK Nr.	Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2118	Maltās gaļas mērce	*A01.A07	100 gr. (+/- 10%)	10.7	14.5	10.3	217
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:				21.0	27.5	82.2	652

TK Nr.	Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	8.7	9.3	134
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
382	Cūkgaļas kotlete	*A01.A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2292	Sinepju mērce	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	7.0	2.0	75
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalni dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				19.4	28.9	69.9	630

TK Nr.	Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1849	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				27.0	24.7	90.6	697

TK Nr.	Piektdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
2474	Cūkgaļas cīsinī	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				27.7	27.6	76.1	681

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	117.6	133.4	392.3	3271

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 05-okt.-26
Līdz 09-okt.-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 -sēklinu 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	23	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
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	16.6	13.8	255
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				23.5	32.0	100.7	771

TK Nr.	Trešdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2292	Sinepju mērce	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
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:				21.7	35.4	84.3	757

TK Nr.	Ceturtdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
1849	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				28.3	26.7	104.0	773

TK Nr.	Piektdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
1978	Kartupelu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
2474	Cūkgaļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				31.6	30.5	97.4	807

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
130.3	151.1	480.4	3830

Sastādīja

Apsīpīrinu



Ēdienkarte

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

No 05-okt.-26
Līdz 09-okt.-26

		Maģnoties	pasūtījūmā	Iespējāmās	izmaiņas	
Pirmdiena		23	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	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Burkānu - sēklīnu salāti ar ellu		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		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4	217
Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :			20.5	23.0	79.9	600
Trešdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar galu		160 gr. (+/- 10%)	4.0	4.7	8.3	93
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Piena mērce (pārt. alerg.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
Svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	1.4	63
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 :			18.8	24.9	74.9	609
Ceturtdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.2	3.2	80
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu kiselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā :			18.3	20.4	105.5	687
Piektdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6	151
Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			26.7	22.7	95.2	693

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē: Olbal. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
102.6 116.2 430.6 3192

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 05-okt.-26
Līdz 09-okt.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeli 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 - sēkliņu 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

Otrdienā	33	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
Varīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.4	14.6	6.1	200
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	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:			22.0	30.2	86.8	781

Trešdienā		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07		200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167
Vārīti kartupēļi			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03		60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Sinepju mērce	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
Svaigu gurķu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
Rīsu galete			10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā:	21.2	37.3	74.6	770

Ceturtdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas plov			250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
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:	27.0	24.6	99.7	771

Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
Kartupelu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
Cūkgaļas cīsinī	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
Bezglutēna maize		15 gr. (+/- 10%)	6.0	0.8	6.0	55
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			35.3	29.1	78.8	746

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	126.3	146.5	431.9	3821

Sastādīja

Apstiprinu