



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

TK Nr.

Pirmdienā		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
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
1145	Biešu salāti ar ķiploku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:				24.9	25.4	72.3	620

TK Nr.

Otrdienā		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1043	Gulaša zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	6.5	10.1	13.1	172
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				20.6	27.9	72.3	618

TK Nr.

Trešdienā		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15.1	15.9	41.0	374
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
1848	Paniņas	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.9	0.8	6.8	63
Kopā:				26.1	26.3	75.5	646

TK Nr.

Ceturtdienā		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.7	5.3	8.6	92
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	11.9	10.6	7.6	178
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
1789	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:				23.3	22.0	68.1	580

TK Nr.

Piektdienā		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.1	11.4	9.4	193
2064	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				19.0	27.4	82.3	646

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.8	128.9	370.6	3111

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6 192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	18.1	3.2 216
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6 48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6 85
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
	Kopā:			28.9	32.6	93.3 784
TK Nr.	Otrdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1043	Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3 222
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0 300
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7 48
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1 81
	Kopā:			25.3	34.0	86.0 749
TK Nr.	Trešdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9 116
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	17.1	18.0	53.8 454
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5 65
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
1848	Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0 56
	Kopā:			29.0	29.2	103.0 788
TK Nr.	Ceturtdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.2	6.5	11.3 116
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	15.9	14.1	10.1 237
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9	5.9	12.1 118
1789	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3 56
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6 85
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0 10
	Kopā:			31.1	30.4	87.1 767
TK Nr.	Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 148
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.6	12.5 228
2064	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0 31
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5 206
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
	Kopā:			21.7	29.7	105.5 764

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	136.0	155.8	474.8	3853

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3 6.3 14.6	130
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 salāti ar kiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2 1.7 6.6	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3 0.2 8.8	42
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 9.6	41
Kopā:			19.6 25.4 80.1	633
Otrdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	5.6 7.0 11.6	134
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7 13.3 18.4	240
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5 2.2 1.4	28
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4 0.2 24.8	98
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0 0.2 14.3	61
Kopā:			19.3 22.8 70.6	560
Trešdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	3.0 2.6 12.0	83
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15.1 15.9 41.0	374
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7 2.1 9.5	57
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2 0.1 12.4	49
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4 0.1 7.4	29
Kopā:			20.4 20.8 82.2	592
Ceturtdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.7 5.5 13.2	110
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3 0.2 24.5	116
Zivju filejas kotlete (pārt. alerģ.)	*A01,A04	60 gr. (+/- 10%)	8.8 5.5 13.4	141
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1 2.7 4.4	42
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0 3.3 3.3	56
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6 0.4 17.6	85
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3 0.0 2.0	9
Kopā:			18.8 17.5 78.3	560
Piektdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2 0.2 25.6	114
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1 13.0 6.9	185
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8 2.2 2.0	31
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2 0.1 12.4	49
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		300 gr. (+/- 10%)	2.5 3.1 39.6	196
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3 0.6 11.3	54
Kopā:			17.1 19.2 97.8	629

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
95.2 105.6 409.0 2974

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdienas		19	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogl.hidr. / Kcal.
TK Nr.	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6 130
15	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
35	Kurzemes strogonovs (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6 211
2181	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6 48
1145	Rīsu galete	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
1777	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6 41
1456	Kopā:		19.1	25.4	79.3 664
Otrdienas		32	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogl.hidr. / Kcal.
TK Nr.	Gulaša zupa (pārt. alerģ.)	150 gr. (+/- 10%)	5.6	7.0	11.6 134
2146	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4 240
2577	Svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4 28
1928	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
1777	Rāmkalnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
2125	Kopā:		18.6	23.0	61.8 610
Trešdienas		16	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogl.hidr. / Kcal.
TK Nr.	Skābeņu zupa ar olu (pārt. alerģ.)	*A03 160 gr. (+/- 10%)	2.7	6.2	9.6 105
2642	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0 306
1592	Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5 57
1807	Rīsu galete	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
1777	Jānogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4 29
1518	Kopā:		16.3	22.1	68.4 572
Ceturtdienas		34	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogl.hidr. / Kcal.
TK Nr.	Biešu zupa (pārt. alerģ.)	150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	13.2 110
1593	Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
33	Zivju filejas kotlete. (pārt. alerģ.)	*A03,A04 60 gr. (+/- 10%)	11.0	10.2	0.3 141
2506	Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)	30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4 42
1657	Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3 56
1789	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
1777	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0 9
1875	Kopā:		20.2	22.2	63.7 623
Piektdienas		19	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogl.hidr. / Kcal.
TK Nr.	Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
1283	Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	10.1	13.0	6.9 185
1815	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0 31
2064	Rīsu galete	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
1777	Ogas žeļejā ar augu izcelsmes pienu	300 gr. (+/- 10%)	2.5	3.1	39.6 196
2147	Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
1385	Kopā:		16.8	19.2	93.5 653

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogl.hidr.	/ Kcal.
12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
91.1	111.9	366.7	3123

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	5.7 8.4 19.5	174
Vārīti griķi			120 gr. (+/- 10%)	5.2 1.0 40.6	192
Kurzemes stroganovs (celiakija)	*A07		100 gr. (+/- 10%)	8.6 14.3 3.9	182
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2 1.7 6.6	48
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8 0.4 16.1	148
Kefīrs 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.1 3.0 5.7	70
Kopā:				27.5 28.8 92.4	814
Otrdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa	*A07		210 gr. (+/- 10%)	8.6 12.8 17.3	222
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums			250 gr. (+/- 10%)	13.4 16.6 23.0	300
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	0.9 4.1 1.7	48
Rīsu galete			30 gr. (+/- 10%)	2.6 0.6 24.1	222
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0 0.2 19.1	81
Kopā:				25.6 34.3 85.3	873
Trešdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābenņu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07		210 gr. (+/- 10%)	3.4 6.6 12.6	125
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)			250 gr. (+/- 10%)	12.5 14.8 44.6	365
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.1 4.1 6.5	65
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8 0.4 16.1	148
Paniņas	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.2 0.7 6.0	56
Kopā:				24.1 26.7 85.8	759
Ceturtdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A07		210 gr. (+/- 10%)	2.2 6.5 11.3	116
Vārīti kartupeli			200 gr. (+/- 10%)	4.1 0.2 30.6	145
Zivju filejas kotlete. (pārt. alerģ.)	*A03,A04		80 gr. (+/- 10%)	14.7 13.5 0.4	188
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07		80 gr. (+/- 10%)	2.6 5.6 12.0	110
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	2.0 3.3 3.3	56
Rīsu galete			30 gr. (+/- 10%)	2.6 0.6 24.1	222
Karkadē dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.4 0.0 2.0	10
Kopā:				28.6 29.7 83.7	847
Piektdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi			130 gr. (+/- 10%)	2.9 0.3 33.3	148
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	*A07		120 gr. (+/- 10%)	13.2 13.5 11.8	220
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.8 2.2 2.0	31
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8 0.4 16.1	148
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	1.3 12.9 21.5	206
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3 0.6 11.3	54
Kopā:				20.3 29.8 96.1	807

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
126.1	149.4	443.2	4099

Sastādīja

Apstiprinu