Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem		*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.3	6.5	176
1965	Makaroni ar sieru		*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu		*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1945	Cidoniju sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
				Kopā :	25.0	26.7	77.4	656

TK Nr.	Otrdiena	24		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
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jāņogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
				Kopā :	21.1	27.6	79.3	643

TK Nr.	Trešdiena	43		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa		*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	8.7	9.3	134
33	Vārīti kartupeļi			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
39	Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu		*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2125	Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
				Kopā :	19.4	28.8	66.9	618

TK Nr.	Ceturtdiena	25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1441	Vistas gaļas plovs			200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu		*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu		*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli		*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
				Kopā :	25.7	24.6	89.8	680

TK Nr.	Piektdiena	26		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 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
1875	Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
				Kopā :	22.2	23.1	71.6	592

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.4	130.7	385.2	**3189**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 26		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 - sēkliņu 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 gaļu 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
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	23.3	31.9	94.7	749

TK Nr.	Trešdiena 2		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167
33	Vārīti kartupeļi		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
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	23.0	35.5	90.2	788

TK Nr.	Ceturtdiena 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar kīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	26.9	26.6	103.3	757

TK Nr.	Piektdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
1978	Kartupeļu 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	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	26.2	26.1	93.0	718

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	124.6	146.6	475.0	3734

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 28		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 - sēkliņu salāti ar eļļu		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 29		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. alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4	217
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
		Kopā :	20.6	23.0	77.0	590

Trešdiena 5		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar galu		160 gr. (+/- 10%)	4.0	4.7	8.3	93
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Piena mērce (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
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 :	19.4	20.9	76.4	584

Ceturtdiena 33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas plovs		180 gr. (+/- 10%)	10.7	14.6	41.9	341
Burkānu - rutku salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	8.4	62
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu kīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
		Kopā :	14.5	19.6	109.5	672

Piektdiena 35		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6	151
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
		Kopā :	21.0	23.2	64.8	565

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	93.8	112.0	402.8	**3014**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

NEVAINOJAMIE
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

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

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
2172	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.9	42.1	285
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
			Kopā :	15.1	24.8	72.9	611

TK Nr.	Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.0	15.2	6.8	202
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
			Kopā :	18.8	22.9	63.9	575

TK Nr.	Trešdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
2133	Dārzeņu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	4.0	4.7	8.3	93
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1452	Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
2026	Piena mērce (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā :	19.0	22.9	66.7	597

TK Nr.	Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1441	Vistas gaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1715	Burkānu - rutku salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	8.4	62
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1604	Biezais augļu kīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
			Kopā :	16.3	17.3	105.5	679

TK Nr.	Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
1605	Kartupeļu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
2438	Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	9.0	13.0	3.8	171
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	21.0	24.9	61.7	611

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90.2	112.8	370.7	3073

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

NEVAINOJAMIE
SABIEDRISKĀS EDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

Ēdienkarte

IRG

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

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	27		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
Frikadeļu 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

Otrdiena	27		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu		*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
Vārīti 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
Raibie kāpostu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Jāņogu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	22.1	30.2	84.0	771

Trešdiena	27		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
Siera- dārzeņu zupa		*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167
Vārīti kartupeļi			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas kotlete (celiakija)		*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	0.6	137
Sinepju mērce		*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	22.7	35.5	84.1	836

Ceturtdiena	31		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
Vistas gaļas plovs			250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
Burkānu - rutku salāti ar krējumu		*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
Rīsu galete			10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Biezpiena saldā masa ar kīseli		*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
			Kopā :	26.5	26.5	102.5	789

Piektdiena	33		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
Lēcu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
Kartupeļu biezenis		*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
Cūkgaļas cīsiņi		*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
Rīsu galete			25 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	20.1	185
Karkadē dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	26.1	26.0	82.1	784

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	118.3	143.5	444.5	3933

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____