



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 26-okt.-26
Līdz 30-okt.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbal. / Tauki / Ogļhidr. / 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 eļļu		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
2645	Sausseržu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.0	26
Kopā :				19.8	22.4	72.6	576
TK Nr.	Otrdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbal. / Tauki / Ogļhidr. / 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
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
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 :				20.8	27.8	73.7	624
TK Nr.	Trešdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbal. / Tauki / Ogļhidr. / 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
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :				20.6	25.5	76.1	612
TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbal. / Tauki / Ogļhidr. / 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
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.2	11.5	6.8	170
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
1789	Kīnas 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		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā :				20.6	22.9	67.3	572
TK Nr.	Piektdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbal. / Tauki / Ogļhidr. / 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
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
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
Kopā :				18.7	27.8	73.0	610

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	100.6	126.5	362.7	2994

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 26-okt.-26
Līdz 30-okt.-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 ellu		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
2645	Sausseržu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0 0.0 8.0 35
	Kopā:			23.8 29.6 95.6 749
TK Nr.	Otrdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1043	Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6 12.8 17.3 222
2577	Cūkgālas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4 16.6 23.0 300
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2 4.1 3.1 53
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:			25.6 33.9 87.3 754
TK Nr.	Trešdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6 0.1 9.8 39
	Kopā:			24.3 28.6 106.8 772
TK Nr.	Ceturtdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.2 6.5 11.3 116
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1 0.2 30.6 145
1081	Cūkgālas veltnītis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	12.3 15.3 9.0 227
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9 5.9 12.1 118
1789	Kīnas 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		200 gr. (+/- 10%)	0.4 0.0 2.0 10
	Kopā:			27.5 31.6 86.0 756
TK Nr.	Piektdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8 3.2 4.1 48
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
	Kopā:			21.4 30.1 96.2 727

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	122.7	153.8	471.9	3759

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 26-okt.-26

Līdz 30-okt.-26

		Maīnolies	pasūtījumam	ļespējamas	izmaiņas	
Pīrmdiena		16	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 ķiploku 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
Sausseržu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.0 26
Kopā :				19.5	25.4	76.5 618
Otrdiena		14	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
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
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 :				19.5	22.7	75.2 577
Trešdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenu 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
Jāņogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4 29
Kopā :				20.4	20.8	82.2 592
Ceturtdiena		12	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
Cūkgaļas veltnītis	*A01.A03		60 gr. (+/- 10%)	9.2	11.5	6.8 170
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)			30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4 42
Ķīnas 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 :				19.3	23.5	71.7 589
Piektdiena		14	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
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1 48
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
Kopā :				16.8	19.6	88.6 592

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	95.5	112.0	394.2	2968

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 26-okt.-26

Līdz 30-okt.-26

Kompleksais pasākums "Nāms (māc.) (māc.)"						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
TK Nr.	Pirmdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
2181	Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6 211
1145	Biešu salāti ar kīpoku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6 48
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
2645	Sausseržu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.0 26
	Kopā :			19.1	25.4	75.7 649
TK Nr.	Otrdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
2146	Gulaša zupa (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	5.6	7.0	11.6 134
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4 240
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
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 :			18.9	22.9	66.4 627
TK Nr.	Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
2642	Skābeņu zupa ar olu (pārt. alerg.)	*A03	160 gr. (+/- 10%)	2.7	6.2	9.6 105
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0 306
1807	Burkānu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5 57
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 :			16.3	22.1	68.4 572
TK Nr.	Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1593	Biešu zupa (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	13.2 110
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
1860	Cūkgaļas veltnītis (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	7.4	12.4	2.5 154
1657	Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4 42
1789	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3 56
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0 9
	Kopā :			16.6	24.5	65.9 636
TK Nr.	Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
1815	Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	13.0	6.9 185
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1 48
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
2147	Ogas žeļejā ar augu izcelsmes pienu		300 gr. (+/- 10%)	2.5	3.1	39.6 196
	Kopā :			16.5	19.7	84.2 617

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	87.4	114.5	360.7	3101

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 26-okt.-26

Līdz 30-okt.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Sausseržu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	8.0	35
Kopā :			22.5	25.8	94.7	779
Otrdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
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 :			25.8	34.3	86.6	878
Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu 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
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :			19.4	26.1	89.7	742
Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	8.3	12.5	0.5	150
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 :			22.3	28.7	83.8	808
Piektdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
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
Kopā :			20.0	30.2	86.8	770

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	110.0	145.1	441.6	3977

Sastādīja

Apstiprinu