Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 16-nov.-26

Līdz 20-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 9		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1128	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.9	14.6	112
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
2143	Bolonas mērce		100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.9	3.7	175
1647	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	1.0	3.8	37
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 :	19.1	23.0	79.8	616

TK Nr.	Otrdiena 40		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1565	Mājas kotlete	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	10.1	11.0	5.0	161
1443	Piena mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.1	2.7	2.8	39
224	Sautēti kāposti		100 gr. (+/- 10%)	3.5	4.6	23.4	159
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1907	Ūdens ar dzērvenēm		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
2366	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	6.1	10.0	131
			Kopā :	28.0	24.7	74.6	649

TK Nr.	Ceturtdiena 37		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2475	Mājas sālvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.5	10.4	8.3	157
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.2	11.3	24.5	250
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	3.1	5.9	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1609	Ābolu - kiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
			Kopā :	21.9	25.2	65.4	585

TK Nr.	Piektdiena 37		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2635	Krēmīgā dārzeņu zupa ar malto gaļu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	12.5	5.5	162
2640	Vārītas pērļu grūbas		100 gr. (+/- 10%)	3.2	0.5	23.6	111
1895	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.0	10.0	5.3	147
1783	Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.0	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
221	Dzeramais jogurts	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.2	2.7	18.3	114
			Kopā :	26.7	28.3	76.4	666

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	95.6	101.1	296.3	**2517**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 16-nov.-26

Līdz 20-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 16		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
1128	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.9	14.6	112
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
2143	Boloņas mērce		120 gr. (+/- 10%)	12.1	17.7	3.7	225
1647	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	1.0	3.8	37
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 :	25.5	27.8	102.1	777

TK Nr.	Otrdiena 41		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1565	Mājas kotlete	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	13.5	14.6	6.7	215
1443	Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.1	5.3	5.6	79
224	Sautēti kāposti		100 gr. (+/- 10%)	3.5	4.6	23.4	159
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1907	Ūdens ar dzērvenēm		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	1
2366	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.3	6.5	9.9	137
			Kopā :	33.8	31.5	85.3	778

TK Nr.	Ceturtdiena 38		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	11.2	10.1	172
121	Kartupeļi ar malto gaļu		260 gr. (+/- 10%)	14.3	14.3	32.1	321
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
			Kopā :	26.6	30.2	86.4	735

TK Nr.	Piektdiena 38		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
2635	Krēmīgā dārzeņu zupa ar malto gaļu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.4	15.6	6.9	203
2640	Vārītas pērļu grūbas		120 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	28.4	134
1895	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.0	10.0	5.3	147
1783	Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.1	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
221	Dzeramais jogurts	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.2	2.7	18.3	114
			Kopā :	29.0	31.5	82.6	729

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	114.9	120.9	356.4	3019

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 16-nov.-26

Līdz 20-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	12		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa bez krējuma(pārt. alerģ.)			160 gr. (+/- 10%)	1.1	5.7	8.8	90
Vārīti makaroni		*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Bolonas mērce			100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.9	3.7	175
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.8	1.0	3.8	37
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā :	18.0	23.8	74.0	594

Otrdiena	45		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Mājas kotlete (pārt. alerģ.)			60 gr. (+/- 10%)	8.9	9.2	3.4	134
Piena mērce (pārt. alerģ.)			30 gr. (+/- 10%)	0.0	1.8	4.9	36
Sautēti kāposti			100 gr. (+/- 10%)	3.5	4.6	23.4	159
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Ūdens ar dzērvenēm			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu			170 gr. (+/- 10%)	1.7	1.6	22.9	113
			Kopā :	18.7	17.6	88.0	601

Ceturtdiena	42		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sālvira (part. alerģ.)			200 gr. (+/- 10%)	10.8	14.2	7.0	204
Kartupeļi ar malto gaļu			200 gr. (+/- 10%)	11.2	11.3	24.5	250
Biešu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu - kiršu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
			Kopā :	25.9	27.9	64.7	625

Piektdiena	40		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar gaļu			160 gr. (+/- 10%)	4.0	4.7	8.3	93
Vārītas pērļu grūbas			100 gr. (+/- 10%)	3.2	0.5	23.6	111
Sautēta vistas gaļa mērcē (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	8.4	9.1	7.8	146
Kāļu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.1	47
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Augu izcelsmes piens ar ogām			150 gr. (+/- 10%)	0.3	1.9	18.1	91
			Kopā :	19.4	18.7	81.6	573

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	81.9	88.0	308.3	2393

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ēdienkarte

IRG

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

No 16-nov.-26

Līdz 20-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1366	Gurķu zupa bez krējuma(pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	1.1	5.7	8.8	90
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
2143	Boloņas mērce		100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.9	3.7	175
1647	Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	1.0	3.8	37
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 :	15.2	23.0	75.3	614

TK Nr.	Otrdiena	50	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2649	Mājas kotlete (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	8.9	9.2	3.4	134
2026	Piena mērce (pārt. alerģ.)		30 gr. (+/- 10%)	0.0	1.8	4.9	36
224	Sautēti kāposti		100 gr. (+/- 10%)	3.5	4.6	23.4	159
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1907	Ūdens ar dzērvenēm		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.1	1
2147	Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		170 gr. (+/- 10%)	1.7	1.6	22.9	113
			Kopā :	18.3	17.6	87.2	632

TK Nr.	Ceturtdiena	48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2503	Mājas sālvira (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	10.8	14.2	7.0	204
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.2	11.3	24.5	250
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
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
			Kopā :	24.2	27.7	55.1	614

TK Nr.	Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2133	Dārzeņu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4.4	5.3	10.5	108
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2641	Sautēta vistas gaļa mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	9.1	7.8	146
1783	Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.1	47
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2411	Augu izcelsmes piens ar ogām		150 gr. (+/- 10%)	0.3	1.9	18.1	91
			Kopā :	18.5	19.3	78.9	601

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	76.1	87.6	296.6	2462

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

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

No 16-nov.-26

Līdz 20-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 13		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.0	6.3	14.6	124
Vārīti bezglutēna makaroni		150 gr. (+/- 10%)	3.8	2.5	45.8	223
Boloņas mērce		120 gr. (+/- 10%)	12.1	17.7	3.7	225
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	1.0	3.8	37
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 :	20.7	28.0	95.0	763

Otrdiena 52		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Mājas kotlete (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	11.9	12.2	4.6	178
Piena mērce (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	0.1	4.9	13.0	97
Sautēti kāposti		100 gr. (+/- 10%)	3.5	4.6	23.4	159
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Ūdens ar dzērvenēm		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	1
Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.3	6.5	9.9	137
		Kopā :	30.2	28.7	90.5	759

Ceturtdiena 46		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sālvira ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	11.2	10.1	172
Kartupeļi ar malto gaļu		260 gr. (+/- 10%)	12.5	12.5	33.6	304
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
Ābolu - kiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
		Kopā :	23.6	28.3	85.6	812

Piektdiena 42		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krēmīgā dārzeņu zupa ar malto gaļu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.4	15.6	6.9	203
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Sautēta vistas gaļa mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	9.1	7.8	146
Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.1	47
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Dzeramais jogurts	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.2	2.7	18.3	114
		Kopā :	27.3	30.6	83.6	792

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	101.7	115.6	354.6	**3127**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____